Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS

Torikatsu don (pollastre arrebossat amb arròs)

15min · 2 racions · 1.208 kcal

Ingredients

GOHAN

- **300g** d'arròs Akita Komachi
- **20g** de sake Tokusen Junmai Ginjo Hakutsuru
- **390g** de dashi de katsuobushi

POLLASTRE ARREBOSSAT (TORIKATSU)

- Pit de pollastre
- Gingebre en pols al gust
- Salsa de soja
- Llet
- Oli d'oliva verge extra
- Pa ratllat
- Panko
- **1** ou

TRUITA OBERTA

- **2** ous
- **200**-300ml de dashi de katsuobushi
- Mitja ceba petita de Figueres

Elaboració

1. Marinar el pit de pollastre amb llet, gingebre en pols i soja
2. Fer l'arròs: quan arrenca el bull, baixar el foc, tapar i deixar 10 minuts, i després deixar-lo tapat 5 minuts més amb el foc apagat
3. Sofregir una mica de ceba afegint dashi de katsuobushi
4. Fer una truita oberta salant els ous amb soja
5. Assecar el pit, passar-lo per ou, pa ratllat i panko
6. Fregir amb un bon oli d'oliva fins que estigui daurat per les dues cares

RECOMANACIONS

La quantitat de dashi depèn molt de l'olla i del foc, però ha de ser aproximadament 1,2 vegades el volum (no el pes) de l'arròs. A Japó de vegades l'acompanyen amb una salsa per sobre, o canvien la truita per col tallada ben fina. Idealment, es recomana arròs koshihikari o akita komachi.

PER RACIÓ — **63 g** Proteïnes · **31 g** Greixos · **160 g** Hidrats · **3,7 g** Fibra

Fet amb CookNest

Totes les receptes de Pau | al xup-xup
cooknest.app/@alxupxup · Instagram @alxupxup