

# Κοτόπουλο Τεριγιάκι



Το κοτόπουλο Τεριγιάκι είναι μια γνωστή και καταπληκτική συνταγή που είμαι σίγουρος πως πρέπει να δοκιμάσεις. Εμπλουτίσαμε την συνταγή με την θετική μας ενέργεια και με φρέσκα και νόστιμα υλικά και σας την χαρίζουμε. Ελπίζουμε να σας αρέσει.

## **Υλικά:**

1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι  
1 ψιλοκομμένη πιπεριά φλωρίνης  
1/4 ποτήρι ελαιόλαδο Ariston  
1 ποτήρι κόκκινο γλυκό κρασί  
½ ποτήρι σάκε ή τσίπουρο χωρίς γλυκάνισο  
Σερβίρουμε με ρύζι μπασμάτι  
κοτόπουλο AMBROΣΙΑΔΗ  
soya sauce  
ζάχαρη  
μπαχάρι ΜΠΑΧΑΡ  
αλάτι Ιμαλαίων Saltic

## **Εκτέλεση:**

Σε ένα τηγάνι βάζεις ζάχαρη , σόγια σος , κρασί από ρύζι, σάκε ή τσίπουρο και το αφήνεις λίγο να λιώσει η ζάχαρη και να σιγοβράσει. Κόβεις το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια. Βάζεις λίγο λαδάκι στη γκριλιέρα και ρίχνεις το κοτόπουλο με λίγο μπαχάρι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Παίρνεις τα κομμάτια κοτόπουλου και τα βουτάς στη σάλτσα και τα ξαναβάζεις στην γκριλιέρα. Κάνεις αυτή τη

διαδικασία 2-3 φορές. Σε ένα άλλο τηγάνι σωτάρεις το κρεμμύδι και την πιπεριά φλωρίνης. Σερβίρεις με ρύζι και τα κρεμμύδια με τις πιπεριές.

Δες και την εκτέλεση στο βίντεο από την εκπομπή Harry Cook

Δες και ολόκληρο το επεισόδιο Harry Cook



#### INFO:

- Το κοτόπουλο δε θα πρέπει να παραμείνει σε θερμοκρασία δωματίου, ή πιο συγκεκριμένα σε θερμοκρασίες μεταξύ 4 και 60oC για περισσότερο από μια ώρα.
- Η κατάψυξη δεν σκοτώνει τα μικρόβια του κοτόπουλου, για να σκοτωθούν χρειάζεται σωστό ψήσιμο.
- Μην ξεχάσεις να πλύνεις καλά όλα τα σκεύη (μπολ, μαχαίρια, επιφάνιες κοπής) που χρησιμοποιήθηκαν για το νωπό κοτόπουλο.
- Αν η μαρινάδα περιέχει κάποιο όξινο συστατικό (όπως πχ. κόκκινο κρασί ή ξύδι) θα διασπάσει τις ανθεκτικές πρωτεΐνες στο κρέας και θα το κάνει πιο τρυφερό.



- Το μαρινάρισμα με όξινα συστατικά δε θα πρέπει να ξεπερνάει τη μια ώρα για να μην υπερισχύσει η γεύση του από αυτή του κοτόπουλου.
- Με το μαρινάρισμα αποφύγουμε το στέγνωμα του κρέατος αλλά και προσθέσουμε ένα γευστικό τόνο μπαχαρικών στο τελικό πιάτο.
- Απέφυγε να φας ένα κοτόπουλο αν το κρέας του δεν είναι σφριγηλό και σκληρό, αν μυρίζει άσχημα και αν τα κόκαλα γύρω από το κρέας έχουν σκουρότερο χρώμα.



- Όταν πάνεις ωμό το κοτόπουλο φρόντισε να φοράς γάντια ή να έχεις πλύνει σχολαστικά τα χέρια σου αλλά και τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσεις.
- Το κοτόπουλο διατηρείται 3 μέρες στο ψυγείο και 1 μήνα στην κατάψυξη.

- Όταν έχεις το κοτόπουλο στο ψυγείο μην το βάζεις σε μεμβράνη αλλά σε ένα γυάλινο μπολ, σκεπασμένο με ένα πιάτο. Μην χρησιμοποιήσεις πλαστικό μπολ.
- Απέφυγε να φας ένα κοτόπουλο αν το κρέας του δεν είναι σφριγηλό και σκληρό, αν μυρίζει άσχημα και αν τα κόκαλα γύρω από το κρέας έχουν σκουρότερο χρώμα.



- Όταν πάνεις ωμό το κοτόπουλο φρόντισε να φοράς γάντια ή να έχεις πλύνει σχολαστικά τα χέρια σου αλλά και τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσεις.
- Το κοτόπουλο διατηρείται 3 μέρες στο ψυγείο και 1 μήνα στην κατάψυξη.

- Όταν έχεις το κοτόπουλο στο ψυγείο μην το βάζεις σε μεμβράνη αλλά σε ένα γυάλινο μπολ, σκεπασμένο με ένα πιάτο. Μην χρησιμοποιήσεις πλαστικό μπολ.

