

# LET'S... TWIST!

BY ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΔΡΙΣΚΑΣ



COOKING PASSION SINCE 1877

ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ



Υλικά για 4 μερίδες

800 γρ. φιλέτο από στήθος  
κοτόπουλου  
100 γρ. κορνφλάουρ  
λάδι για τηγάνισμα  
ανθός αλατιού  
σε νιφάδες ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΔΡΙΣΚΑΣ

για την σάλτσα:

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
250 ml χυμός πορτοκαλιού  
ξύσμα από 1 πορτοκάλι  
2 κουτ. σούπας μαύρη ζάχαρη  
2 κουτ. γλυκού πολτός σκόρδου με ελαιόλαδο ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΔΡΙΣΚΑΣ  
1 κουτ. σούπας τριμμένο φρέσκο τζίντζερ  
2 κουτ. σούπας σόγια σος  
2 κουτ. σούπας ριζόξιδο  
4 κουτ. σούπας σουσάμι



## Συνταγή

1. Κόψτε το φιλέτο του κοτόπουλου σε μικρότερα κομμάτια, αλατίστε τα και περάστε τα από το κορνφλάουρ.
2. Τηγανίστε τα σε καυτό λάδι και αφήστε τα σε χαρτί κουζίνας να στραγγίσουν.
3. Σοτάρετε σε λίγο λάδι το κρεμμύδι, το τζίντζερ, τον πολτό σκόρδου και μετά ρίξτε τον χυμό και το ξύσμα πορτοκαλιού, την μαύρη ζάχαρη, το ριζόξιδο, την σόγια σος και ανακατέψτε.
4. Αφήστε για λίγα λεπτά σε δυνατή φωτιά και μόλις η σάλτσα αρχίσει να πήζει, ρίξτε το τηγανισμένο κοτόπουλο.
5. Σοτάρετε το σουσάμι σε ένα τηγάνι ξεχωριστά μέχρι να πάρει χρώμα.
6. Πασπαλίστε το κοτόπουλο με το σουσάμι και σερβίρετε με βρασμένο ρύζι μπασμάτι. γαρνίρετε με ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια, τσίλι πιπεριά, ψιλοκομμένο κόλιαντρο και λάιμ.

Πατήστε [εδώ](#) για να δείτε το video