

## Куриный рулет Терияки (Японская кухня)

### ИНГРЕДИЕНТЫ на 2 рулета:

бедрца куриные – 2 шт.,  
морковь (небольшая) – 1 шт.,  
зеленая фасоль (можно мороженую) - горсть,  
[соус-маринад Терияки](#) – 3-4 ст.л.,  
[соус Терияки густой](#) – 1-2 ст.л.,  
белый (или черный) молотый перец – щепотка (или по вкусу),  
соль – щепотка (или по вкусу),  
растительное масло – 1-2 ст.л.



Куриный рулет Терияки 照り焼きチキンロール

- Самое сложное в приготовлении подобных рулетов – это сделать из куриного окорочка филе, т.е. извлечь из него кости. При определенной практике это не займет много времени. Сначала ополоснуть окорок. Удалить лишний жир. Круговым движением ножа перерезать сухожилие и соединительные ткани в нижней части голени перед соединительным хрящиком. Затем кулинарными ножницами разрезать вдоль косточек мякоть и удалить косточки. Со вторым окорочком проделать то же самое.
- Перевернуть получившийся пласт кожей вниз, а верхнюю часть мяса аккуратно надрубить ножом, не нарушая целостность куриной кожи. Это нужно для более-менее равномерного распределения по шкурке куриного мяса. Второе филе так же обработать.
- В подходящую по объему емкость налить маринад Терияки (или просто соус Терияки). Добавить в емкость куриное мясо и «искупать» его в маринаде, чтобы филе курицы им покрылось, затем накрыть емкость с маринадом и мясом пищевой пленкой и поставить мариноваться в холодильник на 20 минут.
- Ополоснуть морковь и стручки фасоли. Почистить морковь (снять с нее верхний слой, как с картошки). Морковь нарезать соломкой, а фасоль отрезками длиной со спичку. В кипящей воде бланшировать овощи 1-2 минуты (фасоль бланшировать, если она свежая, если мороженая - то не нужно, только дать ей оттаять при комнатной температуре), затем откинуть на сито и обдать холодной водой, дать воде стечь.
- Достать мясо из маринада, положить его на разделочную доску шкуркой вниз, разровнять, чтобы оно равномерно распределилось по всей шкурке. Посолить и поперчить молотым перцем, в середину пласта сложить половину морковной соломки и половину отрезков фасоли.
- Свернуть получившуюся композицию в рулет. Постараться при сворачивании, чтобы рулет получился поплотнее. Подровнять с торцов рулета (если это потребуется) торчащие отрезки моркови и фасоли (просто протолкнуть их внутрь рулета).
- Чтобы рулетики не развалились при термообработке, их нужно в нескольких местах перетянуть тонким шпагатиком (конечно, из натуральной нити).
- В небольшой сковороде с толстым дном (у кого есть бабушкина чугунная сковорода – самое оно!) разогреть 1 ст.л. растительного масла и обжарить рулетики на среднем огне со всех сторон до золотисто-коричневого цвета. Масло слить, протереть сковороду салфеткой, вернуть на огонь, налить немного воды, примерно 4 ст. л., и 1-2 ст.л. густого соуса Терияки. Уменьшить огонь до малого и тушить под крышкой 10 минут, пару раз перевернув рулет.
- Готовые рулетики извлечь, дать остыть и нарезать перед подачей на стол кружочками. Переложить на сервировочное блюдо, предварительно выстлав его листьями салата. К рулету подают в качестве дип-соуса густой соус Терияки, или хороший соевый соус, или, в конце концов, любой любимый соус. Отличное праздничное блюдо. Если захотите своих гостей удивить – то у Вас это точно получится! Такое антре никого не оставит равнодушным.