

## Куриные фрикадельки Терияки с тофу (Японская кухня)

### ИНГРЕДИЕНТЫ на 14 фрикаделек:

- куриное филе (грудка) - 250 г,
- твердый тофу - 100 г (примерно половина упаковки 250 г),
- красный сладкий болгарский перец – 3/4 среднего стручка (красиво получится, если сладкие перцы будут трех цветов – красный, желтый и зеленый, так называемый «светофор», и от каждого взять 1/4 стручка) – примерно 80-100 г,
- зеленый лук – 1-2 стрелки (примерно 15 г),
- имбирь – кусочек 2-3 см,
- куриное яйцо - 1 шт.,
- рисовая мука – 2-3 ст.л. (или по необходимости),
- белый (или черный) перец (желательно свежемолотый) – 0,25 ч.л. (или по вкусу),
- соль – 0,5 ч.л. (или по вкусу),
- соус Терияки - 3-5 ст.л.



1. Ополоснуть тофу от рассола, завернуть его в бумажное полотенце и дать полежать минут 15-20, с тем, чтобы избавиться от лишней влаги. Затем тофу измельчить, например, вилкой или в блендере, до творога крупинками. Отложить пока в сторону.
2. Из куриного филе (грудки) приготовить фарш - пропустить через мясорубку или в блендере измельчить. Конечно, фарш можно купить и готовый, но я таки предпочитаю делать его сам (по крайней мере, я знаю, из чего он сделан). Отложить пока в сторону.
3. Помыть стручки сладкого перца, удалить у них плодоножки и семечки, отрезать от каждого стручка сколько нужно и нарезать эти части мелкими кубиками. Пока отложить в сторону.
4. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке. Отложить пока в сторону.
5. Ополоснуть стрелку лука и нарезать ее колечками (в том числе белую часть). Отложить пока в сторону.
6. В подходящую по объему гастроемкость сложить куриный фарш, измельченный тофу, измельченный сладкий перец, имбирное пюре, колечки зеленого лука, куриное яйцо, посолить и поперчить. Перемешать содержимое гастроемкости до однородного состояния. Теперь можно перейти к формированию фрикаделек из фарша.
7. Ложечкой зачерпнуть приготовленный фарш (он, кстати, достаточно клейкий, и ложечку нужно смачивать в воде после каждой фрикадельки). Переложить фарш в блюдце с предварительно насыпанной в него рисовой мукой (далее можно подсыпать по ее необходимости). Обваливать в муке фарш, мука прилипнет к фаршу, и он потеряет свою липкость. Далее получившуюся заготовку можно спокойно руками скатать в шарик.
8. С оставшимся фаршем проделать то же самое. Готовые фрикадельки сложить на разделочную доску, можно слегка припылить ее рисовой мукой.
9. В сковороде (не обязательно в воке) разогреть растительное масло на среднем огне, переложить в сковороду панированные рисовой мукой фрикадельки и обжарить со всех сторон до румяной корочки. Вполне возможно при необходимости сделать это партиями, ежели за раз в сковородку все фрикадельки не поместились. Совсем до готовности жарить нет необходимости, далее фрикадельки подвергнутся еще термообработке.
10. Готовые фрикадельки вынуть из сковороды и переложить на бумажное полотенце, чтобы в него впиталось лишнее масло.
11. В чистой сковороде или сотейнике разогреть на малом огне соус Терияки, переложить в сотейник обжаренные фрикадельки, накрыть сотейник крышкой и тушить около 3-х минут. Для равномерного покрытия фрикаделек соусом стоит перемешать содержимое сотейника.
12. Готовые фрикадельки переложить на сервировочное блюдо и подавать к столу. Для красоты можно посыпать белым кунжутом и колечками зеленого лука.