

# Frango teriyaki com salada colorida

Tempo total **25 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)

**1.376 kJ / 328 kcal**

## INGREDIENTES

4 Porções

For the chicken:

**4** pedaços de peito de frango

**6 colheres de sopa** [Kikkoman Marinada Teriyaki](#)

**2 colheres de sopa** de óleo de girassol

Algumas folhas de alface icebergue, em tiras

**1** pimento cor de laranja, em tiras finas

**6** rabanetes, em fatias finas

**8** tomates cereja, cortados ao meio

**0,25** pepino, em fatias

**2 colheres de sopa** de vinagre de arroz

**2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado](#)

[Naturalmente](#)

**1 colher de sopa** de mel

**2 colheres de sopa** de óleo de girassol

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Lave os pedaços de peito de frango, seque com papel e faça cortes leves com cerca de 1 cm de distância. Misture-os numa taça funda com Molho e Marinada Teriyaki Kikkoman e deixe-os no frigorífico durante a noite, cobertos com película transparente.

### Passo 2

Escorra os pedaços de peito de frango e reserve a marinada. Salteie os pedaços de peito de frango em 2 colheres de sopa de óleo quente, com o lado cortado virado para baixo, e continue a cozinhar a média temperatura durante cerca de 5 minutos. Reduza o calor, vire os pedaços de peito de frango e deixe cozinhar com tampa durante cerca de 10 minutos. Tire a tampa e deixe cozinhar aproximadamente por mais 5 minutos até o molho estar caramelizado.

### Passo 3

Misture o vinagre, o molho de soja e o mel com o resto do óleo. Disponha a salada em pratos com pimento, rabanetes, tomates e pepino e deite o molho por cima. Corte os pedaços de peito de frango em fatias, coloque sobre a salada e sirva.