



1

Сварите рис. В кастрюлю всыпьте круп, промойте. Залейте водой на 2 см выше уровня крупы, доведите до кипения, посолите. Варите 20 минут на малом огне.



2

Куриное бедро нарежьте брусочками толщиной 2 см, обваляйте в крахмале.



3

Приготовьте заправку. Очистите чеснок, лук и имбирь, нарежьте все в произвольной форме. В блендере пробейте чеснок, имбирь, 1/2 часть луковичи, соевый соус и 3 столовые ложки растительного масла, до однородной массы (регулируйте по вкусу).



4

Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Выложите бедро, обжаривайте, помешивая, 8-10 минут на среднем огне.



5

Со сковороды слейте излишки масла, добавьте соус терияки и 50 мл воды, перемешайте и протушите 1 минуту.



6

На тарелку выложите рис, куриные бедра и салат, полейте салат заправкой.