



Ức Gà BBQ Sốt Teriyaki

Nguyên Liệu

- 400 g Ức gà
- 10 g Tỏi/Hành Băm
- 10 g Gừng
- 3 muỗng canh Nước cam
- 1 muỗng canh Dầu Mè
- 2 muỗng canh Đường Phèn
- 1 muỗng canh Mè Rang Vàng
- 15 g Thơm (Dứa)
- 15 g Cà Chua Bi
- 5 g Bí Ngòi Xanh
- 2 muỗng canh Rượu Mirin
- 4 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 3 muỗng canh MAGGI Nước Tương

Nấu Ngay

- Cách làm ức gà nướng sốt Teriyaki đặc biệt chú trọng phần nước sốt ướp. Bạn chuẩn bị cho phần nước sốt Teriyaki với tỏi băm, gừng băm, dầu hào MAGGI, nước tương MAGGI, nước cam, đường phèn, rượu Mirin, dầu mè và mè rang. Cho tất cả nguyên liệu trên vào 1 chiếc tô rồi khuấy đều cho đến khi toàn bộ phần nước sốt hòa quyện vào nhau, hơi sệt nhẹ và có màu nâu đen óng.
- Ức gà bỏ da, rửa sạch rồi dùng muối chà xát đều lên miếng ức, cuối cùng rửa sạch lại lần nữa để khử mùi tanh. Dùng khăn sạch thấm khô rồi cắt ức gà thành miếng vừa ăn, dày khoảng 1.5 - 2cm. Rưới nước sốt Teriyaki vào phần ức gà đã sơ chế xong, trộn đều rồi để ướp ít nhất 30 phút cho gà thấm gia vị. Các loại rau củ nướng kèm như thơm, cà chua và bí ngòi cũng rửa sạch rồi cắt miếng vừa ăn.
- Khi bắt đầu nướng gà, bạn cho các loại rau củ vào tô sốt Teriyaki trộn lên rồi mới đặt lên bếp nướng cùng với gà. Như vậy các nguyên liệu sẽ tăng thêm hương vị và ngon hơn rất nhiều. Nướng ức gà cho vàng một mặt trước rồi mới trở mặt còn lại, khi trở mặt xong hãy phết thêm 1 lớp sốt cho miếng gà càng thêm đậm đà. Một lưu ý nhỏ cho bạn là chỉ nên trở thịt tối đa 3 lần để giữ trọn vẹn hương vị và độ ngọt thơm của gà nhé!
- Trình bày món ức gà BBQ sốt Teriyaki cùng các loại rau củ nướng ra đĩa và thưởng thức. Miếng ức gà nướng thơm lừng mùi khói cực thời thượng, đậm đà vị sốt Teriyaki đặc trưng nhưng vẫn giữ được độ ngọt thịt, đã thử một lần thì ghiền luôn đó nha!

dinh dưỡng

82 phút

Carbohydrate

36 g

2 người ăn

Năng lượng

503.48 kcal

Chất béo

16.63 g

Chất đạm

48.72 g