Noix de poulet en tempura avec nouilles et sauce aigre-douce

10 personnes

Ingrediënten

- 10 noix de poulet
- 50 g de farine de maïs
- 160 g de farine
- 30 g de levure chimique
- 2 dl d'eau
- 10 g d'épices pour poulet
- 2 mangues
- 4 poivrons rouges
- 1 botte d'oignons de printemps
- Huile d'arachide
- Poivre & sel
- 500 g de nouilles
- Sauce aigre-douce : 2 œufs, un filet d'huile d'arachide, 75 g de sucre, 1 dl de vinaigre, 150 g de ketchup, 1 dl de bouillon de poule, 1 cuillère à café de sambal oelek, ¼ de bouquet de coriandre.

Bereiding

Mélangez la farine de maïs, la farine, la levure chimique et l'eau.
Coupez les noix de poulet en morceaux, roulez-les dans le mélange et plongez-les dans la friteuse jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées.

Coupez les mangues en dés.
Lavez les poivrons et taillez-les en gros morceaux. Lavez les oignons de printemps et coupez-les en tronçons de 2 à 3 cm. Mélangez, versez un filet d'huile d'arachide, salez et poivrez.
Faites griller les dés de mangues avec les légumes.

Faites cuire les nouilles et mélangez-les avec la mangue et les légumes. Versez un filet d'huile d'arachide dans le wok et ajoutez-y les œufs.
Faites cuire brièvement, mélangez et ajoutez le sucre, le vinaigre, le ketchup et le bouillon. Portez à ébullition et ajoutez le sambal oelek et la coriandre finement hachée. Salez et poivrez.

Disposez le tout dans un bol et servez la sauce à côté.

Décorez avec quelques branches de coriandre.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendelede, Belgie
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be