

Kiinalaiset lihapullat

kokonaisaika **25 min** 15 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.274 kJ / 782 kcal

Rasva: **39,1 g** Proteiini: **42,9 g**
Hiilihydraatit: **63,3 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	lasinuudeleita (puolikas pakkaus)
2	salottisipulia
15 g	inkivääriä
0,5	chilipalko
3,5	valkosipulinkynttä
2,5 rkl	öljyä
1 rkl	kevätsipulia (pilkottuna)
400 g	sika-nautajauhelihaa
1	kananmuna
0,5 tl	kiinalaista viismaustetta
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
4 rkl	<u>Kikkoman Teriyaki - marinadi</u>
1 tl	paahdettuja seesaminsiemeniä
0,5 tl	chilihiutaleita
2 rkl	korianteria
100 g	keitettyä jasmiiniriisiä

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g lasinuudeleita (puolikas pakkaus)
Keitä lasinuudelit pakkauksen ohjeen mukaan.
Huuhtelee ne sitten kylmällä vedellä ja leikkaa saksilla paloiksi. Laita nuudelit kulhoon.

Vaihe 2

2 salottisipulia - **15 g** inkivääriä - **0,5** chilipalko - **3,5** valkosipulinkynttä - **2,5 rkl** öljyä - **1 rkl** kevätsipulia (pilkottuna)
Silppua salottisipulit, inkivääri, chili ja valkosipuli.
Kuullota kasviksia (kevätsipuli mukaan lukien) pannulla öljyssä minuutin verran ja laita kasvikset sitten kulhoon nuudeliin sekaan.

Vaihe 3

400 g sika-nautajauhelihaa - **1** kananmuna - **0,5 tl** kiinalaista viismaustetta
Lisää jauheliha, kananmuna ja viismauste kulhoon nuudeliin ja kasvien joukkoon. Sekoita hyvin.
Muotoile massasta lihapullia, joiden halkaisija on n. 3-4 cm.

Vaihe 4

2 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2 rkl** Kikkoman Teriyaki - marinadi - **1 tl** paahdettuja seesaminsiemeniä - **0,5 tl** chilihiutaleita - **2 rkl** korianteria - **100 g** keitettyä jasmiiniriisiä
Paista lihapullat pannulla öljyssä kullanuskeiksi.
Lisää sitten Kikkomanin soijakastike ja Kikkomanin Teriyaki-marinadi ja sekoita hyvin. Laita paistetut lihapullat kulhoon, ripottele päälle seesaminsiemeniä ja chilihiutaleita ja koristele silputulla korianterilla. Tarjoile keitetyn

jasmiiniriisin kanssa.