

Pähkinäinen kanasalaatti ponzu-kastikkeella

kokonaisaika **80 min** 20 min esivalmistelut 40 min valmistus 20 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):

4.401 kJ / 1.025 kcal

Rasva: **63 g** Proteiini: **57 g**

Hiilihydraatit: **64 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g kanafileetä
1 hyppyselli vastajauhettua pippuria
nen
1 rkl maapähkinävoita
90 ml Kikkoman Ponzu -
Sekoitus Soijakastiketta,
etikkaa ja sitruunaa

Kastike:

3 rkl majoneesia
2 rkl maapähkinävoita
4 rkl Kikkoman Ponzu -
Sekoitus Soijakastiketta,
etikkaa ja sitruunaa
1 rkl raastettua sitruunan
kuorta

Kikherneet:

400 g säilöttyjä kikherneitä
3 rkl oliiviöljyä
1 tl paprikajauhetta
1 tl valkosipulirouhetta
0,5 tl korianteria
1 rkl seesaminsiemeniä
1 hyppyselli suolaa
nen
1 hyppyselli vastajauhettua pippuria
nen
250 g punakaalia
1 kurkku
1 nippu persiljaa
1 haluamiasi ituja
kourallinen
1 paahdettuja
kourallinen cashewpähkinöitä

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g kanafileetä - **1 hyppysellinen** vastajauhettua pippuria - **1 rkl** maapähkinävoita - **90 ml** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
Leikkaa kana siivuiksi (paksuus n. 1,5 cm) ja mausta pippurilla. Sekoita maapähkinävoi ja Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike marinadiksi, kierittele kanapalat marinadissa ja jätä marinoitumaan.

Vaihe 2

3 rkl majoneesia - **2 rkl** maapähkinävoita - **4 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **1 rkl** raastettua sitruunan kuorta
Sekoita majoneesi, maapähkinävoi, ponzu ja sitruunan kuori kulhossa.

Vaihe 3

400 g säilöttyjä kikherneitä - **1 tl** valkosipulirouhetta - **3 rkl** oliiviöljyä - **1 tl** paprikajauhetta - **0,5 tl** korianteria - **1 rkl** seesaminsiemeniä - **1 hyppysellinen** suolaa - **1 hyppysellinen** vastajauhettua pippuria
Valuta ja kuivaa kikherneet. Sekoita niihin oliiviöljy ja sitten mausteet ja seesaminsiemenet. Mausta suolalla ja pippurilla. Paahda 200-asteisessa uunissa 20 minuuttia tai paista pannulla.

Vaihe 4

250 g punakaalia - **1** kurkku - **1 nippu** persiljaa - **1 kourallinen** haluamiasi ituja - **1 kourallinen** paahdettuja cashewpähkinöitä
Silppua kaali hienoksi, leikkaa kurkku siivuiksi ja puolita ne ja pilko persilja ja pähkinät. Grillaa tai

paista kana pannulla ja anna jäähtyä. Asettele kaikki ainekset kanaa lukuun ottamatta kulhoihin ja valuta maapähkinäkastike päälle. Asettele kanasiivut päällimmäiseksi ja koristele persiljalla ja pähkinöillä.