

# Porsaanfileetaskut papaijasalaatilla

kokonaisaika **20 min** 10 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

**1.670 kJ / 400 kcal**

Rasva: **20 g** Proteiini: **32 g**

Hiilihydraatit: **12 g**

## AINEKSET

2 annosta

|              |                                                                                                 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>240 g</b> | porsaan ulkofileetä<br>siivuina                                                                 |
| <b>60 g</b>  | briejuustoa                                                                                     |
| <b>200 g</b> | papaijaa                                                                                        |
| <b>60 g</b>  | rucolaa                                                                                         |
| <b>40 ml</b> | <u>Kikkoman Ponzu -<br/>sekoitus soijakastiketta,<br/>etikkaa ja yuzu-<br/>hedelmätäysmehua</u> |

## VALMISTUS

### Vaihe 1

**240 g** porsaan ulkofileetä siivuina - **60 g**

briejuustoa

Nuiji porsaanfileen siivut hiukan ohuemmiksi. Laita pala briejuustoa siivujen keskelle ja taita siivu taskuksi. Kiinnitä reunat toisiinsa hammastikuilla.

### Vaihe 2

Grillaa fileetaskuja 3–4 minuuttia kummaltakin puolelta joko grillissä tai parilapannulla.

### Vaihe 3

**200 g** papaijaa - **60 g** rucolaa - **40 ml** Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua

Kuutioi papaija ja sekoita joukkoon rucola.

Pirskottele salaatin päälle Kikkoman yuzu ponzu kastiketta. Asettele porsaanfileetaskut salaatin päälle ennen tarjoilua.