

Puhtia antava kana- ja hirssikulho, kimchi-vihannekset

kokonaisaika **35 min** 10 min esivalmistelut 25 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.560 kJ / 362 kcal

Rasva: **10,1 g** Proteiini: **36,1 g**

Hiilihydraatit: **28,9 g**

AINEKSET

2 annosta

50 g	hirssiä
200 g	vihreitä papuja
	suolaa
250 g	kanan rintafileetä
3 tl	<u>Kikkoman paahdettu</u>
	<u>seesamiöljy</u>
3 tl	<u>Kikkoman Ponzu -</u>
	<u>Sekoitus Soijakastiketta,</u>
	<u>etikkaa ja sitruunaa</u>
	Vastajauhettua pippuria
1	fenkoli
200 g	kirsikkatomaatteja
2 rkl	<u>Kikkoman Maustainen</u>
	<u>Chilikastike Kimchille</u>

VALMISTUS

Vaihe 1

Valmista hirssi pakkauksen ohjeen mukaan. Kypsennä pavut kiehuvaassa suolatussa vedessä noin 10 minuutin ajan.

Vaihe 2

Leikkaa kana suupalan kokoisiksi paloiksi, paista 1 teelusikallisessa kuumennettua seesamiöljyä noin 10 minuutin ajan ja mausta Kikkoman ponzu -kastikkeella ja pippurilla.

Vaihe 3

Viipaloi tai raasta fenkoli hienoksi (säilytää vihreät latvat) ja paista 1 teelusikallisessa öljyä 6–8 minuutin ajan. Viipaloi tomaatit, paista 1 teelusikallisessa kuumennettua seesamiöljyä noin 5 minuutin ajan, lisää 100 ml vettä ja kimchikastike ja sekoita.

Vaihe 4

Laita hirssi, fenkoli, pavut ja kana kulhoihin, pirskota päälle tomaatti-kimchikastiketta, koristele fenkolin latvoilla ja tarjoile.