

Viiriäistä, mustakaalia ja härkäpapuja

kokonaisaika **50 min** 20 min esivalmistelut 30 min valmistus 30 min odotusaika

AINEKSET

10 annosta

Viiriäinen:

10 viiriäistä uunivalmiina
100 ml Kikkoman luonnollisesti valmistettu

luomusoijakastike

100 ml oliiviöljyä

Kasvikset:

2 luomusitruunaa ohuina siivuina

800 g härkäpapuja, säilyke, paino valutettuna

400 g vihreitä oliiveja, paino valutettuna

100 g nuorta valkosipulia kuorittuna

300 g pikkusipulia kuorittuna

200 ml oliiviöljyä

200 ml kanaliemä

100 ml Kikkoman luonnollisesti valmistettu

luomusoijakastike

2 oksaa kesäkynteliä lehdet irti nypittyinä irti vastajauhettua pippuria

Kaali:

50 ml oliiviöljyä

300 g mustakaalia

puhdistettuna

150 g auringonkukansiemeniä

50 ml kasvislientä

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita Kikkoman luomusoijakastike viiriäisten joukkoon ja jätä marinoitumaan ainakin tunniksi.

Vaihe 2

Lämmitä uuni 180-asteiseksi (tasalämpö). Laita sitruunan siivut, härkäpavut, oliivit, kevätsipuli ja pikkusipulit isoon kulhoon. Sekoita joukkoon oliiviöljy, kanaliemi, Kikkoman luomusoijakastike sekä pippuri. Levitä seos uunipelleille ja paahda uunissa n. 30 minuuttia.

Vaihe 3

Valuta oliiviöljy viiriäisten päälle ja paahda niitä ritilän päällä uunissa n. 20 minuuttia.

Vaihe 4

Kuumenna öljy pannulla keskilämmöllä ja kuullota mustakaalia 1–2 minuuttia. Lisää auringonkukansiemenet ja kasvisliemi. Anna kiehahtaa ja valuta sitten kaalia hetki talouspaperin päällä ennen tarjoilua.

Vaihe 5

Ota kasvikset uunista ja kääntele joukkoon kesäkynteli.

Vaihe 6

Asettele viiriäiset lautasille (1 per lautanen) ja tarjoile härkäpapu-kasvisseoksen, paistinliemen ja lehtikaalin kera.

