

Aasialaistyylinen kana-porkkanakeitto

kokonaisaika **30 min** 10 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.800 kJ / 430 kcal

Rasva: **14 g** Proteiini: **28 g**

Hiilihydraatit: **42 g**

AINEKSET

2 annosta

1 rkl	kasviöljyä
0,5	sipuli silputtuna
0,5	punainen chilipalko silputtuna
1	valkosipulinkynsi silputtuna
0,5 tl	raastettua inkivääriä
1	porkkana
1	punainen paprika
150 g	broilerin rintafileetä
1,5 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
600 ml	kanalientä tai vettä
1	kananmuna
2,5 rkl	vehnä jauhoja

VALMISTUS

Vaihe 1

1 rkl kasviöljyä - **0,5** sipuli silputtuna - **0,5** punainen chilipalko silputtuna - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **0,5 tl** raastettua inkivääriä - **150 g** broilerin rintafileetä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Kuullota sipulia, chiliä, valkosipulia ja inkivääriä kasviöljyssä. Lisää suikaloitu broileri sekä Kikkoman soijakastike. Paista 2 minuuttia jatkuvasti sekoittaen.

Vaihe 2

1 porkkana - **1** punainen paprika - **600 ml** kanalientä tai vettä

Lisää paloiteltu porkkana ja paprika. Kuullota minuutin ajan ja kaada sitten sekaan kuuma liemi tai vesi. Anna kiehua matalalla lämmöllä 15 minuuttia.

Vaihe 3

1 kananmuna - **2,5 rkl** vehnä jauhoja - **0,5 rkl**

Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Sekoita pienessä kulhossa kananmuna, jauhot sekä Kikkoman soijakastike. Kaada seos hitaasti keiton sekaan ohuena nauhana samalla sekoittaen. Kiehauta ja tarjoile.