

Broileri-parsakaaliwokki

kokonaisaika **22 min** 10 min esivalmistelut 12 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.465 kJ / 350 kcal

Rasva: **18 g** Proteiini: **31 g**

Hiilihydraatit: **12 g**

AINEKSET

2 annosta

30 ml	kasviöljyä
300 g	broilerin rintafileetä suikaleina
2	valkosipulin kynttä silputtuna
150 g	parsakaalin nuppuja
80 ml	vettä
100 g	punaista paprikaa suikaleina
30 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari</u>
	<u>Gluteeniton soijakastike</u>
30 ml	sitruunamehua
30 g	kylmää voita
Koristeluun:	
20 g	paahdettuja mantelilastuja

VALMISTUS

Vaihe 1

15 ml kasviöljyä - **300 g** broilerin rintafileetä suikaleina

Kuumenna wokkipannu, lisää öljy ja paista broilerisuikaleet kullanuskeiksi. Poista pannulta ja jätä odottamaan.

Vaihe 2

15 ml kasviöljyä - **2** valkosipulin kynttä silputtuna - **150 g** parsakaalin nuppuja - **80 ml** vettä - **100 g** punaista paprikaa suikaleina

Lisää öljy samalle wokkipannulle ja paista valkosipulia ja parsakaalia 1–2 minuuttia. Lisää vesi ja anna sen haihtua keskilämmöllä, kunnes parsakaali on hiukan pehmennyt. Lisää paprika ja paista vielä 2–3 minuuttia.

Vaihe 3

30 ml Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike - **30 ml** sitruunamehua - **30 g** kylmää voita - **20 g** paahdettuja mantelilastuja

Laita broileri takaisin wokkipannulle ja lisää sekaan Kikkoman gluteeniton soijakastike sekä sitruunamehu. Sekoita hyvin ja kuumenna 1–2 minuuttia. Ota pannu pois liedeltä, lisää kylmä voi ja sekoita, kunnes voi on sulanut ja kastike sakenee. Ripottele päälle paahdetut mantelilastut.