KIKKOMAN

Broileri-sipulivartaat

kokonaisaika **20 min** **5 min** esivalmistelut **15 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
501 kJ / 119 kcal

Rasva: **4,6 g** Proteiini: **11,6 g**
Hiilihydraatit: **7,4 g**

AINEKSET

4 annosta

200 g	luutonta broileria (esim. reisikoipea tai rintafileetä)
1	kevätsipuli
6 rkl	Kikkoman Yakitori-kastike

tai:

4 rkl	Kikkoman kastike riisille -makea

tai Kastike broileri-sipulivartaille:

2 rkl	ruskeaa sokeria
2,5 rkl	kivennäisvettä
2,5 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,5 rkl	kasviöljyä
0,5 tl	shichimi-maustetta (tai chiliä)

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa broilerinliha n. 2,5 cm:n paloiksi. Poista kevätsipulista kanta ja huonot varsiosat ja huuhdo se. Leikkaa sipuli 3 cm:n pituisiksi paloiksi.

Vaihe 2

Pujota vartaisiin vuorotellen broileripaloja (nahkapuoli ylöspäin) ja kevätsipulia.

Vaihe 3

Kuumenna kasviöljy pannulla ja paista vartaita nahkapuoli alaspäin keskisuurella lämmöllä n. 3 minuuttia (kannen alla). Käännä vartaat ja paista vielä minuutin ajan. Nosta vartaat lautaselle ja pidä lämpiminä.

Vaihe 4

Kaada pannulle jäänyt rasva pois. Kaada Yakitori-kastike (tai Kikkomanin makea soijakastike riisille) pannulle ja kuumenna. Nosta vartaat takaisin pannulle ja heiluttele pannua, jotta vartaat peittyvät kokonaan kastikkeeseen.

Vaihe 5

Nosta vartaat lautaselle, ripottele päälle shichimi-maustetta (tai chiliä) ja tarjoa.

Vaihe 6

Valmistus, jos et käytä Kikkomanin Yakitori-

kastiketta (tai Kikkomanin makeaa soijakastiketta riisille):

Valmista paistamiseen asti samalla tavoin kuin yllä.
Kaada pannulle jäänyt rasva pois. Lisää pannulle ruskea sokeri ja kivennäisvesi. Anna kiehua hiljalleen, kunnes sokeri on liuennut. Kaada joukkoon soijakastike ja anna kiehua, kunnes kastike on hieman paksuuntunut.
Nosta vartaat takaisin pannulle ja heiluttele pannua, jotta vartaat peittyvät kokonaan kastikkeeseen.
Nosta vartaat lautaselle, ripottele päälle shichimi-maustetta (tai chiliä) ja tarjoa.