

Broileria ja riisiä Teriyaki-seesamikastikkeessa

kokonaisaika **45 min** 45 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1214 kJ / 290 kcal

Rasva: **6,2 g** Proteiini: **25,6 g**
Hiilihydraatit: **30,9 g**

AINEKSET

4 annosta

200 g	riisiä (= n. 600 g valmiiksi keitettyä riisiä) suolaa
1	pieni purjo
2 rkl	kasviöljyä
500 g	broilerin rintafileetä
4 rkl	perunajauhoja
20 ml	Kikkoman Paahdetuilla seesaminsiemennillä maustettu Teriyaki-kastike
1	levy norilevää

VALMISTUS

Vaihe 1

Keitä riisi suolatussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan ja pidä riisi lämpimänä. Puhdista ja huuhto purjo, ja pilko n. 1 cm paksuisiksi renkaiksi. Kaada pannulle 1 tl öljyä ja kuullota purjo.

Vaihe 2

Huuhto broilerin rintafileet, taputtele kuiviksi talouspaperilla ja leikkaa n. 7–8 mm levyisiksi siivuiksi. Ripottele päälle perunajauhoja ja paista lopussa öljyssä molemmin puolin n. 2–3 minuuttia. Kaada Teriyaki-kastike joukkoon ja kääntelee broilerinpaloja kastikkeessa n. 1 minuutin ajan, kunnes niiden pinta muuttuu kiiltäväksi.

Vaihe 3

Leikkaa norilevy ohuiksi suikaleiksi. Nosta riisi kulhoihin ja asettele päälle purjoa ja broilerinpaloja. Kaada päälle hieman paistorasvaa. Koristele Teriyaki-kana norisuikaleilla ja tarjoile.