

Broilerin koipireidet cashewpähkinöiden ja paprikan kera

kokonaisaika **60 min** 60 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2.117 kJ / 505 kcal

Rasva: **34 g** Proteiini: **35 g**
Hiilihydraatit: **14,4 g**

AINEKSET

4 annosta

8	broilerin koipireittä
1	sipuli lohkottuna
2 rkl	öljyä
1	iso oranssi paprika (poista siemenkota ja leikkaa suikaleiksi)
100 ml	<u>Kikkoman Paahdetuilla</u> <u>valkosipulilla maustettu</u> <u>Teriyaki-kastike</u>
50 g	paahdettuja cashewpähkinöitä

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna uuni 200 asteeseen (kiertoilma 180 °C, kaasuuuni taso 6). Aseta broilerin koipireidet ja sipulilohkot isoon paistopataan. Pirskottele päälle öljyä ja paista 30 minuuttia.

Vaihe 2

Lisää 30 minuutin kuluttua joukkoon paprikasuikaleet ja pirskottele paahdetulla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike kaikkien ainesten päälle. Paista uunissa 15 minuuttia ja ripottele päälle cashewpähkinät. Anna hautua uunissa vielä 10 minuuttia. Tarjoile paistettujen bataattien tai riisin kanssa.