

Broilerinmaksavartaat

kokonaisaika **15 min** 5 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
513 kJ / 122 kcal

Rasva: **4,1 g** Proteiini: **14 g**
Hiilihydraatit: **6,9 g**

AINEKSET

4 annosta

240 g	broilerinmaksaa
6 rkl	<u>Kikkoman Yakitori-kastike</u>
tai	
4 rkl	<u>Kikkoman kastike riisille - makea</u>
tai Kastike broilerinmaksavartaille:	
1 rkl	hunajaa
2 rkl	punaviiniä
2,5 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
0,5 rkl	kasviöljyä
0,5 rkl	sansho-pippuria (tai valkopippuria)

VALMISTUS

Vaihe 1

- Poista broilerinmaksasta suonet ja kalvot, huuhto maksa ja taputtele talouspaperilla kuivaksi. Leikkaa maksa n. 2,5 cm:n paloiksi ja pujota palat vartaisiin.
Kuumenna kasviöljy pannulla ja paista broilerinmaksavartaita keskisuurella lämmöllä kannen alla n. 3 minuuttia. Käänä vartaat ja paista vielä minuutin ajan. Nosta vartaat lautaselle ja pidä lämpiminä.
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.
Nosta vartaat lautaselle, ripottele päälle sansho-pippuria (tai valkopippuria) ja tarjoa.

Vaihe 2

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 hunaja ja punaviini ja anna kiehua hiljalleen, kunnes hunaja on liuennut. Kaada joukkoon soijakastike ja anna kiehua, kunnes kastike on hieman paksuuntunut.

2. Nosta vartaat takaisin pannulle ja heiluttele pannua, jotta vartaat peittyvät kokonaan kastikkeeseen.
3. Nosta vartaat lautaselle, ripottele päälle sansho-pippuria (tai valkopippuria) ja tarjoa.