

Herkkusienipihvit porkkanakastikkeella

kokonaisaika **50 min** 15 min esivalmistelut 35 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2210 kJ / 528 kcal

Rasva: **16,5 g** Proteiini: **16,5 g**
Hiilihydraatit: **77 g**

AINEKSET

2 annosta

Kastike:

3 porkkanaa
1 sipuli
1 tl kurkumaa
0,5 tl jauhettua korianteria
2 valkosipulinkynttä
1 rkl oliiviöljyä
400 ml vettä
2 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike

Herkkusienipihvit:

100 g hirssiä
1 sipuli
120 g herkkusieniä
1 rkl sitruunamehua
1 rkl oliiviöljyä
2 rkl silputtua persiljaa
2 rkl silputtua ruohosipulia
1 hyppyselli pippuria
nen
1 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike rypsiöljyä paistamiseen

Lisäksi:

1 jalapeno
persiljaa koristeluun
100 g kuskusia

VALMISTUS

Vaihe 1

Viipaloi porkkanat ja sipuli ohuiksi siivuiksi. Sekoita niihin mausteet ja murskattu valkosipuli. Paista seosta pannulla oliiviöljyssä. Lisää vesi ja anna kiehua hiljaa alhaisella lämmöllä, kunnes kasvikset ovat pehmenneet. Mausta Kikkomanin vähemmän suolaa sisältävällä soijakastikkeella ja soseuta sileäksi kastikkeeksi.

Vaihe 2

Huuhtelee hirssi ensin kylmällä ja sitten kiehuvalle vedellä. Lisää sitten hirssin sekaan tuplasti sen määrä vettä ja kiehauta. Alenna lämpötilaa ja keitä 12 minuuttia.

Vaihe 3

Silppua sipuli ja raasta herkkusienet raastimella. Sekoita sitruunamehu niiden joukkoon ja paista seosta oliiviöljyssä pannulla, kunnes herkkusienet pehmenevät ja neste on haihtunut.

Vaihe 4

Lisää herkkusienet ja sipuli kypsennetyn hirssin sekaan. Lisää yrtit, pippuri ja Kikkomanin vähemmän suolaa sisältävä soijakastike. Sekoita hyvin ja muotoile massasta pieniä pihvejä. Paista pihvit rypsiöljyssä kullanruskeiksi. Tarjoile porkkanakastikkeen, pilkotun jalapenon, persiljan ja kuskusin kanssa.