

Hunajainen kanawokki

kokonaisaika **20 min** 10 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.345 kJ / 560 kcal

Rasva: **12 g** Proteiini: **37 g**
Hiilihydraatit: **70 g**

AINEKSET

2 annosta

2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
0,5 rkl	hunajaa
0,5 tl	raastettua inkivääriä
0,5	valkosipulinkynsi silputtuna
200 g	broilerin rintafileetä
100 g	riisiä
1 rkl	kasviöljyä
0,5	porkkana
0,5	parsakaali
0,5	punainen paprika

VALMISTUS

Vaihe 1

2 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 rkl** hunajaa - **0,5 tl** raastettua inkivääriä - **0,5** valkosipulinkynsi silputtuna - **200 g** broilerin rintafileetä
Laita kulhoon Kikkoman soijakastike, hunaja, silputtu valkosipuli sekä raastettu inkivääri. Sekoita hyvin. Leikkaa broilerin rintafilee kuutioiksi ja sekoita ne marinadiin.

Vaihe 2

100 g riisiä - **1 rkl** kasviöljyä - **0,5** porkkana - **0,5** parsakaali - **0,5** punainen paprika
Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Leikkaa porkkana tulitikuiksi sekä paprika suikaleiksi ja jaa parsakaali nupuiksi. Kuullota kasviksia öljyssä 5 minuuttia.

Vaihe 3

Lisää marinoitu broileri kasvisten joukkoon ja paista 3 minuuttia, kunnes broileri on kypsää. Tarjoile riisin kera.