

Juustoiset sieni-hirssipihvit

kokonaisaika **10 min** **10 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2.135 kJ / 510 kcal

Rasva: **21 g** Proteiini: **20 g**
Hiilihydraatit: **55 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	hirssiä
2 rkl	kasviöljyä
100 g	herkkusieniä
1	sipuli silputtuna
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
50 g	juustoraastetta (esim. cheddar)
1	kananmuna
1 rkl	vehnäjauhoja
4 rkl	korppujauhoja
2	tomaattia
1 tl	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
2 g	silputtua korianteria
1 rkl	paahdettuja maapähkinöitä

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g hirssiä - **1 rkl** kasviöljyä - **100 g** herkkusieniä - **0,5** sipuli silputtuna - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Keitä hirssi paketin ohjeen mukaan kuohkeaksi. Leikkaa herkkusienet ohuiksi siivuiksi. Kuumenna 1 rkl öljyä pannulla ja kuullota sipulia 1 minuutti. Lisää herkkusienet ja paista 3–4 minuuttia, kunnes ne pehmenevät. Lisää joukkoon Kikkoman soijakastike, sekoita hyvin ja jätä jäähtymään.

Vaihe 2

50 g juustoraastetta (esim. cheddar) - **1** kananmuna - **0,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** vehnäjauhoja - **4 rkl** korppujauhoja - **1 rkl** kasviöljyä
Kun sieniseos on jäähtynyt, sekoita se hirssin joukkoon. Lisää juustoraaste, kananmuna, Kikkoman soijakastike ja jauhot. Sekoita hyvin ja muotoile seoksesta pihvejä (esim. 6–8 pientä pihviä). Kierittele pihvit korppujauhoissa ja paista niitä 3–4 minuuttia öljyssä kummaltakin puolelta, kunnes ne ovat kullanruskeita.

Vaihe 3

2 tomaattia - **0,5** sipuli silputtuna - **0,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **2 g** silputtua korianteria - **1 rkl** paahdettuja maapähkinöitä
Kuutioi tomaatit ja silppua sipuli. Lisää Kikkoman soijakastike, Kikkoman seesamiöljy ja silputtu korianteri. Sekoita hyvin. Asettele tomaattiseos lautasille hirssipihvien kanssa ja koristele maapähkinöillä juuri ennen tarjoilua.