KIKKOMAN

Kaalikääryleet ilman käärettä

kokonaisaika **65 min** **20 min** esivalmistelut **45 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.586 kJ / 857 kcal

Rasva: **39 g** Proteiini: **38 g**
Hiilihydraatit: **83 g**

AINEKSET

2 annosta

Kaalikääryleet:

1	pieni sipuli
100 g	herkkusieniä
2 rkl	rypsiöljyä
170 g	valkokaalia
150 g	keitettyä basmatiriisiä
200 g	kanan jauhelihaa
1	keskikokoinen kananmuna
4 rkl	Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho
2	kuivattua meiramia
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 rkl	kuivattua meiramia
0,33 tl	mustapippuria
0,33 tl	suolaa

Lisäksi:

4 rkl	Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho
3 rkl	rypsiöljyä

Tomaattikastike:

125 ml	paseerattua tomaattia
100 ml	vettä
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 rkl	kuohukermaa
2 tl	sokeria
1 tl	Provencal-yrttiseosta
1 tl	kuivattu basilikaa
2 hyppyselli	mustapippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

1 pieni sipuli - **100 g** herkkusieniä - **2 rkl** rypsiöljyä - **170 g** valkokaalia - **150 g** keitettyä basmatiriisiä - **200 g** kanan jauhelihaa - **1** keskikokoinen kananmuna - **4 rkl** Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho - **2** valkosipulinkynttä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2 tl** kuivattua meiramia - **0,33 tl** mustapippuria - **0,33 tl** suolaa
Silppua valkosipuli. Kuutioi sipuli, raasta herkkusienet ja paista niitä öljyssä pannulla. Siirrä kulhoon ja jätä jäähtymään. Silppua kaali ja lisää se kulhoon. Lisää sitten riisi, jauheliha, kananmuna, Kikkomanin panko-korppujauhot, valkosipuli, Kikkomanin soijakastike ja mausteet. Sekoita hyvin yhteen.

Vaihe 2

4 rkl Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho - **3 rkl** rypsiöljyä
Muotoile massasta kuusi käärylettä ja pyörittele ne Kikkomanin panko-korppujauhoissa. Kuumenna öljy pannulla ja paista kääryleet kummaltakin puolelta kullanruskeiksi. Laita paistetut kääryleet uunivuokaan.

Vaihe 3

125 ml paseerattua tomaattia - **100 ml** vettä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2 rkl** kuohukermaa - **2 tl** sokeria - **1 tl** Provencal-yrttiseosta - **1 tl** kuivattu basilikaa - **2 hyppysellistä** mustapippuria
Sekoita paseerattu tomaatti, vesi, Kikkomanin soijakastike, kerma, sokeri, yrtit ja mausteet. Kaada kastike uunivuokaan kaalikääryleiden päälle ja

stä

Koristeluun:

1	kourallinen tuoretta
kourallinen	basilikaa
2 rkl	silputtua persiljaa
2 viipaletta	vaaleaa leipää

peitä vuoka kannella tai foliolla. Paista 180-asteisessa uunissa (tasalämpö) 30 minuuttia. Ota sitten kansi tai folio pois ja jatka paistamista vielä 15 minuuttia.

Vaihe 4

1 kourallinen tuoretta basilikaa - **2 rkl** silputtua persiljaa - **2 viipaletta** vaaleaa leipää
Laita kääryleet lautasille ja kaada kastike päälle. Koristele basilikalla ja persiljalla ja tarjoile leipäviipaleiden kera.