

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 kullanuskeiksi. 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.