

Kalkkuna-kesäkurpitsakulho

kokonaisaika **15 min** **10 min** esivalmistelut **5 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.989 kJ / 475 kcal

Rasva: **15 g** Proteiini: **30 g**

Hiilihydraatit: **50 g**

AINEKSET

2 annosta

1 rkl	kasviöljyä
1	punasipuli
0,5	kesäkurpitsa
150 g	kalkkunan jauhelihaa
1,5 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
0,5 tl	savupaprikajauhetta
100 g	säilykemaissia
100 g	jasmiiniriisiä
1 tl	seesaminsiemeniä
1 rkl	silputtua kevätsipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

1 rkl kasviöljyä - **1** punasipuli - **150 g** kalkkunan jauhelihaa - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 tl** savupaprikajauhetta - **0,5** kesäkurpitsa
Kuullota silputtua sipulia ja kesäkurpitsan siivuja kasviöljyssä. Lisää kalkkunan jauheliha, Kikkoman soijakastike ja savupaprikajauhe. Paista 3–4 minuuttia, kunnes liha on kypsää ja kesäkurpitsa on hiukan pehmennyt.

Vaihe 2

100 g säilykemaissia - **100 g** jasmiiniriisiä - **1 tl** seesaminsiemeniä - **1 rkl** silputtua kevätsipulia - **0,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Kerrosta kulhoon keitetty riisi, maissi sekä jauheliha-kesäkurpitsaseos. Koristele seesaminsiemeneillä ja kevätsipulilla ja pirskottele päälle Kikkoman soijakastiketta.