

# Kana-ananaswokki chilillä

kokonaisaika **60 min** 15 min esivalmistelut 15 min valmistus 30 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):  
**1.854 kJ / 443 kcal**

Rasva: **16 g** Proteiini: **42 g**  
Hiilihydraatit: **31 g**

## AINEKSET

2 annosta

### Marinadi:

**300 g** broilerin rintafileetä (tai luuttomia reisipaloja)

**80 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

**1 tl** fariinisokeri

**0,3 tl** jauhettua kuminaa

**2 cm** tuoretta inkivääriä

**1 rkl** limettimehua

### Kasvikset:

**1** sipuli

**2 cm** tuoretta inkivääriä

**1** chili

**100 g** tuoretta ananasta kuorittuna

**0,25** vihreä paprika

**0,25** punainen paprika

**0,25** keltainen paprika

**1** pieni porkkana

**0,5 nippu** ruukku korianteria

**50 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

**1 tl** fariinisokeria  
Ruokaöljyä paistamiseen (esim. rypsiöljyä)

### Koristeluun:

**1** limetti (lohkoiksi leikattuna)

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Kuutioi broilerin liha ja laita se kulhoon. Lisää Kikkomanin soijakastike, fariinisokeri, kumina, raastettu inkivääri ja limettimehu. Sekoita hyvin ja jätä liha marinoitumaan n. 30 minuutiksi.

### Vaihe 2

Leikkaa sipuli ohuiksi siivuiksi. Silppua tai raasta inkivääri. Pilko chili. Leikkaa ananas isoiksi kuutioiksi, paprikat kuutioiksi ja porkkanat puolikuun muotoisiksi siivuiksi. Silppua korianteri.

### Vaihe 3

Kuumenna öljy pannulla. Lisää kana ja paista korkealla lämmöllä, kunnes se alkaa ruskistua. Lisää sipuli, porkkana, inkivääri, ananas sekä chili ja paista n. minuutti. Lisää fariinisokeri ja anna sen karamellisoitua. Lisää paprikat ja sekoita kaikki hyvin yhteen. Jatka paistamista 1–2 minuuttia. Lisää lopuksi Kikkomanin soijakastike ja paista, kunnes ylimääräinen neste haihtuu.

### Vaihe 4

Tarjoile korianterin ja limetin kera.