KIKKOMAN

Kana & purjo Wrap

kokonaisaika **30 min** **5 min** esivalmistelut **25 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.900 kJ / 454 kcal

Rasva: **6,3 g** Proteiini: **23,1 g**
Hiilihydraatit: **79,5 g**

AINEKSET

4 annosta

300 g	japanilaista sushiriisiä
4	noriarkkia
1 rkl	kasviöljyä
2	purjoa, siivuiksi leikattuina
2	nahatonta broilerin rintafileetä, ohuina suikaleina
1	iso valkosipulinkynsi, puristettuna
6 rkl	Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike
1	porkkana, kuorittuna ja raastettuna
2 tl	paahdettuja seesaminsiemeniä
1	kourallinen tuoreita
kourallinen	pinaatinlehtiä

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhdo sushiriisi, kunnes vesi on kirkasta. Kaada riisi paksupohjaiseen kattilaan ja kaada joukkoon 3,3 dl vettä. Kuumenna vesi ja aseta kansi päälle. Kun vesi kiehuu kunnolla, käännä liesi alimmalle lämmölle ja anna riisin kiehua hiljalleen 12 minuutin ajan. Jätä kansi päälle, käännä liesi pois päältä ja anna riisin vetäytyä 10 minuuttia. Nosta kansi pois ja sekoita riisi haarukalla ilmavaksi.

Vaihe 2

Riisin kiehuessa kuumenna öljy isolla paistinpannulla ja paista purjoa 5 minuuttia. Lisää pannulle broilerisuikaleet. Paista 3–4 minuuttia, lisää joukkoon valkosipuli ja Kikkomanin Teriyaki BBQ-kastike ja paista vielä 2–3 minuuttia, kunnes kastike on kuumaa. Kaada porkkanaraaste joukkoon.

Vaihe 3

Levitä riisi noriarkkien päälle. Levitä puolikkaan arkin päälle pinaattia ja kana-purjoseosta. Ripottele päälle seesaminsiemeniä. Taita noriarkin toinen puolikas täytteen päälle ja leikkaa jokainen täytetty ja taitettu noriarkki 4 suikaleeksi. Rullaa suikaleet rulliksi ja nauti.