

Kanatäytteiset munakoisosiivut sienilisukkeella

kokonaisaika **40 min** 10 min esivalmistelut 30 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1324 kJ / 315 kcal

Rasva: **12,9 g** Proteiini: **18,5 g**
Hiilihydraatit: **28,6 g**

AINEKSET

4 annosta

1	kevätsipuli
80 g	tofua
200 g	kanan jauhelihaa
1	kananmunan valkuainen
3,5 rkl	Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho
3,5 rkl	Kikkoman Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ- kastike
1	vastajauhettua pippuria
1	munakoiso (tai iso kesäkurpitsa)
4,5 rkl	perunajauhoja (tai maissijauhoja)
200 g	siitakesieniä (tai herkkusieniä)
1 rkl	voita
2,5 rkl	Kikkoman Luonnollisesti valmistettu makea soijakastike
2 rkl	kasviöljyä

VALMISTUS

Vaihe 1

Tee ensin täyte. Huuhdo kevätsipuli ja silppua hienoksi. Valuta tofu ja leikkaa pieniksi kuutioiksi tai murskaa pieniksi paloiksi. Sekoita keskenään kanan jauheliha, kananmunan valkuainen, tofu, 3 rkl pankojauhoja ja 1 rkl hunajalla maustettua Teriyaki BBQ-kastiketta ja mausta pippurilla. Jos täyte on liian löysää, lisää pankojauhoja.

Vaihe 2

Huuhdo munakoiso (tai kesäkurpitsa), leikkaa päät pois ja siivuta kesäkurpitsa n. 3 mm:n paksuisiksi siivuiksi. Leivitä siivut perunajauhoissa yhdeltä puolelta ja nosta täytettä leivitetylle puolelle. Nosta täytteen päälle toinen siivu leivitetty puoli täytettä vasten ja paina reunoja varovasti yhteen.

Vaihe 3

Puhdista sienet ja pilko tarvittaessa. Paista sieniä kuumassa voissa ja mausta makealla soijakastikkeella (tai soijakastikkeella ja sokerilla) ja pippurilla.

Vaihe 4

Paista täytetyt munakoisosiivut kuumassa öljyssä molemmin puolin, nosta pois pannulta ja pidä lämpiminä. Kaada loput hunajalla maustetusta Teriyaki BBQ-kastikkeesta pannulle ja kuumenna. Glaseeraa munakoisosiivut kastikkeessa ja annostele lautasille. Koristele halutessasi kevätsipulirenkailla ja tarjoa sienilisukkeen kanssa.

