Kanavartaat ja mango-coleslaw

kokonaisaika **40 min**

Ravintosisältö (per annos):
2.198 kJ / 525 kcal

AINEKSET

4 annosta

Mango-coleslaw:

1	pieni kaali
1 tl	suolaa
1	mango
3 rkl	riisietikkaa
3 rkl	appelsiinimehua
1 rkl	hunajaa
3 rkl	rypsiöljyä

Kanavartaat:

650 g	kananrintafilettä
0,5	punainen chili
100 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike
1 hyppyselli nen	sokeria
0,5 rkl	maissitärkkelystä

VALMISTUS

Vaihe 1

Pese kaali ja poista siitä uloimmat lehdet ja kanta. Suikaloi ohueksi. Sekoita joukkoon 1 tl suolaa ja anna levätä 20 minuuttia. Sillä välin kuori ja suikaloi mango. Sekoita yhteen Kikkoman riisietikka, appelsiinimehu, hunaja ja rypsiöljy. Kaada kastike kaalisuikaleille ja sekoita joukkoon vielä mango.

Vaihe 2

Pilko kanafileet noin 3x3 cm paloiksi ja työnnä puisiin vartaisiin. Laita vartaat uunivuokaan. Leikkaa puolikas chili ohuiksi renkaiksi. Sekoita chili, gluteeniton soijakastike, sokeri ja maissitärkkelys yhteen. Kaada kastike kanavartaille ja anna marinoitua noin puoli tuntia.

Vaihe 3

Kaada kanojen marinadi pois. Lämmitä uuni 180°C ja kypsennä vartaina noin 15-20 minuuttia.

Vaihe 4

Lusikoi lautasille coleslawta ja laita päälle kanavartaat.