

Kesäkurpitsa-riisisalaatti

kokonaisaika **25 min** 10 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.052 kJ / 490 kcal

Rasva: **24 g** Proteiini: **22 g**
Hiilihydraatit: **45 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	jasmiiniriisiä
1 rkl	kasviöljyä
1	kesäkurpitsa
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 tl	savupaprikajauhetta
2	kananmunaa
2 rkl	maustamatonta jogurttia
100 g	säilykemaissia
1	punasipuli
0,5 tl	pippuria
1 rkl	silputtua kevätsipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g jasmiiniriisiä - **1 rkl** kasviöljyä - **1** kesäkurpitsa - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 tl** savupaprikajauhetta
Keitä jasmiiniriisi pakkauksen ohjeen mukaan. Kuumenna kasviöljy ja kuullota kesäkurpitsaviipaleita, Kikkoman soijakastiketta ja savupaprikajauhetta 3 minuuttia. Siirrä sivuun odottamaan.

Vaihe 2

2 kananmunaa - **2 rkl** maustamatonta jogurttia - **0,5 tl** savupaprikajauhetta - **0,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **100 g** säilykemaissia - **1** punasipuli
Paista kananmunat samalla pannulla. Sekoita jogurtti, savupaprikajauhe ja Kikkoman soijakastike. Kuori ja silppua sipuli. Laita kahteen eväsrasiaan kerroksittain riisiä, kesäkurpitsaa, maissia, punasipulia ja lopuksi vielä toinen kerros riisiä. Lusikoi kastike päälle.

Vaihe 3

0,5 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 tl** pippuria - **1 rkl** silputtua kevätsipulia
Asettele paistetut munat salaattien päälle. Mausta pippurilla sekä Kikkoman soijakastikkeella ja ripottele silputtu kevätsipuli päälle.