

Kikkoman Ponzu-chilisoijakastikkeella maustettua broileria ja kasviksia

AINEKSET

4 annosta

4	broilerin rintafileetä
4	perunaa
4	porkkanaa
300 g	ruusukaaleja tai 1 parsakaali
6	salottisipulia tai muuta pientä sipulia
2 rkl	oliiviöljyä
100 ml	timjamia hienonnettuna
1 tl	suolaa
2 rkl	voita tai öljyä
100 ml	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
50 ml	hunajaa
2	valkosipulinkynttä
300 g	crème fraîchea

VALMISTUS

Vaihe 1

Ota broilerin rintafileet huoneenlämpöön noin puoli tuntia ennen valmistamista. Paloittele perunat ja porkkanat sopiviksi suupaloiksi. Puolita ruusukaalit ja salottisipulit tai leikkaa suuremmat neljään osaan. Pane kasvikset suureen uunivuokaan tai pellille ja pirskottele oliiviöljy niiden päälle. Lisää puolet timjamista ja suola. Sekoita huolellisesti ja levitä kasvikset tasaisesti vuolan pohjalle yhteen kerrokseen niin, että rintafileet mahtuvat kasvien keskelle.

Vaihe 2

Kuumenna rasva paistinpannussa. Taputtele rintafileet kuiviksi talouspaperilla ja paista niiden pinnat molemmin puolin kauniin ruskeiksi. Tarkoitus ei ole kypsentää fileitä vaan paistaa niihin nopeasti kaunis väri. Mausta fileet kevyesti suolalla. Nosta fileet uunivuokaan kasvien keskelle ja kaada pannussa oleva rasva niiden päälle.

Vaihe 3

Pyyhkäise paistinpannu puhtaaksi ja mittaa siihen Kikkoman Ponzu-chilisoijakastike ja hunaja. Raasta mukaan valkosipuli. Sekoita ja anna kiehua hiljalleen pari minuuttia, jotta kastike paksuuntuu hieman. Valele kastikkeesta 0,5 dl rintafileiden päälle ja pirskottele sitä myös hieman kasviksien päälle. Kypsennä ruokaa 200 asteisen uunin keskitasolla 25-30 minuuttia tai kunnes rintafileet ovat kypsyneet ja kasvikset ovat napakan kypsiä.

Vaihe 4

Valmista ruoan kypsyessä sille kastike. Sekoita kulhossa crème fraîche, 0,5 dl Ponzu-chilisoijakastikkeesta keitettyä lientä sekä loput 0,5 dl hienonnettua timjamaa. Anna maustua jääkaapissa kunnes ruoka on kypsytetty ja tarjoile broilerin ja kasvien kanssa.