KIKKOMAN

Lämmin Mirin-kana- ja kurpitsasalaatti

kokonaisaika **50 min** **15 min** esivalmistelut **10 min** marinointi **25 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.597 kJ / 380 kcal

Rasva: **16,3 g** Proteiini: **26,9 g**
Hiilihydraatit: **29,8 g**

AINEKSET

4 annosta

400 g	kurpitsaa (esim. hokkaido)
4 rkl	oliiviöljyä
0,5 tl	hienonnettua rosmariinia
4 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
	Vastajauhettua pippuria
9 rkl	Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike
0,25 tl	riivittyä timjamia
400 g	nahatonta kananrintaa tai koipireisiä
200 g	kirsikkatomaatteja
2,5	pikkukurkkua
150 g	valmista salaattisekoitusta
1 tl	sinappia
2 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
5,5 rkl	sitruunamehua

VALMISTUS

Vaihe 1

Lämmitä uuni 200 asteeseen (kiertoilmauuni 180 asteeseen) ja käytä ylä-/alalämpöä. Pese kurpitsa ja leikkaa 2 cm:n kuutioiksi. Sekoita kuutiot ja 2 rkl oliiviöljyä, rosmariini, 1 rkl soijakastiketta, jauhettu pippuri ja 2 rkl Mirin-kastiketta. Levitä kurpitsaseos uunivuokaan tai pienelle uunipellille. Kypsennä esilämmitetyssä uunissa 10–12 minuuttia.

Vaihe 2

Valmista marinadi sekoittamalla loput oliiviöljystä, 2 rkl soijakastiketta, timjami, jauhettu pippuri ja 3 rkl Mirin-kastiketta. Lisää kana marinadiin ja anna maustua jääkaapissa hetken aikaa.

Vaihe 3

Pese tomaatit ja kurkut. Leikkaa tomaatit puoliksi ja kurkut ohuiksi viipaleiksi tai suikaleiksi. Pese salaatti ja ravista kuivaksi.

Vaihe 4

Valmista kastike sekoittamalla sinappi, seesamiöljy, sitruunamehu, loppu soijakastike ja jauhettu pippuri. Mausta Mirin-kastikkeella.

Vaihe 5

Paista kanaa pinnoitetussa paistinpannussa 5–8 minuuttia, kunnes se on kullanruskeaa.

Vaihe 6

Asettele lautasille salaatti, kurpitsa, tomaatit, kurkut ja lämmin kana. Pirskota päälle kastiketta ja tarjoa.