

Lämmin riisi- ja kvinoakulho, munakas ja maapähkinät

kokonaisaika **35 min** 10 min esivalmistelut 25 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.796 kJ / 669 kcal

Rasva: **34,2 g** Proteiini: **27,6 g**
Hiilihydraatit: **58,1 g**

AINEKSET

2 annosta

2	porkkanaa
3 tl	<u>Kikkoman paahdettu</u> <u>seesamiöljy</u>
2 tl	seesaminsiemeniä
2 tl	<u>Kikkoman Mirin-tyylinen</u> <u>makea</u> <u>ruuanvalmistuskastike</u>
8 tl	<u>Kikkoman luonnollisesti</u> <u>valmistettu soijakastike</u> Curryjauhetta
50 g	kvinoaa
50 g	tummaa riisiä
100 g	punakaalia
2 tl	sitruunamehua
	Vastajauhettua pippuria
150 g	pakaste-edamamea
2 rkl	maapähkinävoita
2	kananmunaa
2 rkl	hienonnettuja suolamaapähkinöitä

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa porkkanat 3–5 mm:n paksuisiksi viipaleiksi, paista 1 teelusikallisessa kuumennettua seesamiöljyä 8–10 minuutin ajan. Lisää joukkoon seesaminsiemenet ja mausta mirin-tyyppisellä kastikkeella, 2–3 teelusikallisella soijakastiketta ja ¼ teelusikallisella curryjauhetta.

Vaihe 2

Valmista kvinoa ja riisi pakkauksissa olevien ohjeiden mukaan.

Vaihe 3

Viipaloi punakaali ohuiksi suikaleiksi, paista 1 teelusikallisessa kuumennettu seesamiöljyä, lisää noin 100 ml vettä ja kypsennä 10–15 minuuttia. Mausta 2 teelusikallisella soijakastiketta, sitruunamehulla ja pippurilla.

Vaihe 4

Keitä edamamepapuja noin 5 minuutin ajan. Kuumenna kastiketta varten 100 ml vettä, lisää siihen maapähkinävoi ja 2 teelusikallista soijakastiketta, sekoita hyvin ja anna kiehua jonkin verran kokoon.

Vaihe 5

Sekoita kananmunat ja 1 teelusikallinen soijakastiketta ja paista jäljellä olevassa öljyssä munakkaaksi. Puolita munakas ja taita kahdeksi

pieneksi munakkaaksi.

Vaihe 6

Laita kvinoa, riisi, porkanat, punakaali, edamame ja munakkaat kulhoihin, pirskota kastiketta, ripottele päälle maapähkinät ja tarjoile.