

Liha-kasviskulho

kokonaisaika **15 min** 10 min esivalmistelut 5 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.914 kJ / 696 kcal

Rasva: **54,5 g** Proteiini: **31,8 g**
Hiilihydraatit: **18 g**

AINEKSET

2 annosta

4 rkl	öljyä paistamiseen
1	sipuli
2	valkosipulinkynttä
0,5 tl	jauhettua inkivääriä
200 g	jauhelihaa
3 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
70 ml	sriracha-kastiketta
0,5	punainen paprika
0,5	porkkana
2	kananmunaa
100 g	majoneesia
2 rkl	sitruunamehua
200 g	keitettyä riisiä
0,5	kurkku
1 rkl	kevätsipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

2 rkl öljyä paistamiseen - **1** sipuli - **1** valkosipulinkyntsi - **0,5 tl** jauhettua inkivääriä - **200 g** jauhelihaa - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **50 ml** srirachaa
Silppua sipuli ja valkosipuli ja paista niitä öljyssä pannulla. Lisää sitten inkivääri, sekoita ja lisää jauheliha. Paista, kunnes jauheliha ruskistuu. Sekoita keskenään Kikkomanin soijakastike sekä sriracha ja kaada seos jauhelihan joukkoon. Jatka paistamista minuutin ajan ja siirrä jauhelihaseos kulhoihin.

Vaihe 2

2 rkl öljyä paistamiseen - **0,5** punainen paprika - **0,5** porkkana - **2** kananmunaa
Leikkaa porkkana ja paprika tikuiksi. Paista niitä öljyssä kovalla lämmöllä 2 minuuttia. Asettele kasvikset kulhoihin jauhelihan viereen. Paista kananmunia, kunnes valkuainen on hyytynyt, mutta keltuainen on yhä löysä.

Vaihe 3

100 g majoneesia - **20 ml** sriracha-kastiketta - **2 rkl** sitruunamehua - **1** valkosipulinkyntsi - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **200 g** keitettyä riisiä - **0,5** kurkku - **1 rkl** kevätsipulia
Silppua kevätsipuli ja kurkku. Sekoita majoneesi, sriracha, sitruunamehu, murskattu valkosipuli ja Kikkomanin soijakastike. Asettele riisi kulhoihin, lisää kurkku ja paistettu kananmuna ja ripottele päälle kevätsipuli. Säästä puolet kastikkeesta seuraavaan reseptiin (kasvisomeletti) ja tarjoile puolet kulhojen kanssa.

