

Linssipihvillä ja pinaatilla täytetty pitaleipä

kokonaisaika **55 min** 20 min esivalmistelut 25 min valmistus 10 min jäähdyttäminen

Ravintosisältö (per annos):
2.972 kJ / 710 kcal

Rasva: **19 g** Proteiini: **22 g**
Hiilihydraatit: **109 g**

AINEKSET

2 annosta

Kotletit:

60 g hirssisuurimoita
60 g punaisia linsejä
60 g Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho
0,5 sipuli
1 rkl silputtua korianteria
1 tl paprikajauhetta
1 tl kuminaa
0,5 tl mustapippuria
1 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2,5 rkl öljyä paistamiseen
4 rkl Kikkoman Paahdetuilla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike

Lisäksi:

2 pitaleipää
50 g pinaattia
1 punasipuli
tuoretta korianteria
1 nippu ruohosipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

60 g hirssisuurimoita - **60 g** punaisia linsejä
Huuhtelee hirssisuurimot ja linssit siivilässä ensin kylmällä vedellä ja sitten kiehuvalle vedellä.
Kiehauta hirssi ja linssit sitten kattilassa, jossa on kaksi kertaa niiden määrä vettä. Laske lämpötilaa ja jatka keittämistä 15 minuuttia. Anna jäähtyä.

Vaihe 2

60 g Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho **0,5** sipuli - **1 rkl** silputtua korianteria - **1 tl** paprikajauhetta - **0,5 tl** kuminaa - **0,5 tl** mustapippuria - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Sekoita hiukan jäähtyneisiin hirssisuurimoihin ja linsseihin silputtu sipuli, soijakastike, yrtit ja mausteet. Lisää pankojauhot ja sekoita hyvin.

Vaihe 3

Muotoile massasta pieniä pihvejä kostutetuilla käsillä.

Vaihe 4

2,5 rkl öljyä paistamiseen - **4 rkl** Kikkoman Paahdetuilla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike

Paista pihvit pannulla öljyssä kullanruskeiksi kummaltakin puolelta. Lisää sitten Teriyaki-kastike ja jatka paistamista vielä 2 minuuttia.

Vaihe 5

2 pitaleipää
Paahda sillä välin pitaleipiä pannulla.

Vaihe 6

50 g pinaattia - **1** punasipuli - tuoretta korianteria
- **1 nippu** ruohosipulia

Kun pitaleivät ovat paahtuneet, täytä ne pinaatilla,
ohueksi siivutetulla sipulilla, silputulla
ruohosipulilla, korianterilla ja linssipihveillä.