KIKKOMAN

Makean mausteinen naudanlihabowl

kokonaisaika **35 min** **35 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2.163 kJ / 516 kcal

Rasva: **9 g** Proteiini: **35,9 g**
Hiilihydraatit: **76,4 g**

AINEKSET

4 annosta

300 g	riisiä
1,5 rkl	öljyä
2	sipulia siivuina
500 g	naudan minuuttipihvejä ohuiksi suikaleiksi leikattuna
1 rkl	hienoksi raastettua inkivääriä
1	valkosipulinkynsi hienoksi raastettuna
1	punainen chilipalko (poista siemenet ja hienonna)
100 ml	Kikkoman gluteeniton Teriyakimarinadi
2 tl	maissitärkkelystä
2 rkl	hillottua inkivääriä (sushi-inkivääri)
2	kevätsipulia (leikkaa ensin 2,5 cm:n pituisiksi paloiksi ja sitten pituussuunnassa ohuiksi suikaleiksi)

VALMISTUS

Vaihe 1

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan, kaada neste pois ja pidä riisi lämpimänä.

Vaihe 2

Kuumenna öljy suuressa paistinpannussa tai wokkipannussa ja paista sipulisiivuja n. 3–4 minuuttia, kunnes ne alkavat pehmetä. Sekoita joukkoon lihasuikaleet ja paista minuutin ajan. Lisää joukkoon inkivääri, valkosipuli, punainen chili, gluteeniton Teriyaki-marinadi sekä 1 dl vettä. Kiehauta.

Vaihe 3

Nosta pannusta 1–2 rkl kuumaa kastiketta erilliseen kulhoon ja sekoita joukkoon maissitärkkelys. Kaada tahnamainen seos takaisin pannulle ja anna kiehua vielä minuutti, jotta kastike paksuuntuu.

Vaihe 4

Annostele riisi neljään kulhoon ja nosta päälle kauhallinen naudanlihakastiketta. Ripottele päälle lopuksi hillottua inkivääriä ja kevätsipulia.