

Makean tahmeat, paahdetut kanankoivet ja linssimuhennos

kokonaisaika **60 min** 60 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
3.152 kJ / 751 kcal

Rasva: **31,3 g** Proteiini: **51,7 g**
Hiilihydraatit: **52,9 g**

AINEKSET

4 annosta

Kanankoipiin

4	kanankoipea
2	sipulia
200 ml	kuivaa valkoviiniä
6 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
2	laakerinlehteä
2 rkl	rapsiöljyä
1 tl	paprikajauhetta
1 rkl	hunajaa

Linssimuhennokseen

200 g	ruskeita linssejä
3 rkl	rapsiöljyä
500 ml	kasvislientä
5 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
150 g	kuorittuja perunoita
100 g	pekonikuutioita
200 g	kuorittuja bataatteja
150 g	tuoreita vihreitä papuja
1	rosmariinin oksa
1	valkosipulinkynsi

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhtele linssit ja liota kylmässä vedessä.
Huuhtele ja kuivaa rosmariini.

Vaihe 2

Kuori perunat ja bataatti. Leikkaa pieniksi kuutioiksi. Huuhtele ja kuivaa pavut. Leikkaa noin 2 cm:n pituisiksi paloiksi.

Vaihe 3

Kuori ja hienonna valkosipuli. Hienonna rosmariini.

Vaihe 4

Kuumenna pannussa 3 rkl rapsiöljyä ja ruskista pekoni. Valuta liotetut linssit ja lisää pekonin sekaan. Lisää perunat, bataatit, rosmariini, valkosipuli ja pavut. Lisää kasvisliemi ja 5 rkl Kikkoman-soijakastiketta. Hauduta miedolla lämmöllä noin 20 minuutin ajan. Ota pannu levyltä.

Vaihe 5

Kuumenna uuni 200 asteeseen.

Vaihe 6

Sekoita 2 rkl rapsiöljyä, 4 rkl Kikkoman-soijakastiketta, paprikajauhe ja hunaja. Kuori sipulit ja puolita. Marinoi kanankoivet ja sipulit soijakastike-paprikamarinadissa. Laita uunivuoassa uuniin.

Vaihe 7

Paahda kanankoipia uunissa noin 5 minuutin ajan. Lisää sitten valkoviini, 2 rkl Kikkoman-soijakastiketta ja 2 laakerinlehteä.

Vaihe 8

Peitä uunivuoka ja kypsennä uunin keskitasolla noin 15 minuutin ajan. Poista kansi uunivuoasta ja anna kanankoipien saada vielä väriä 15 minuutin ajan. Tarjoa linssimuhennoksen kanssa.