KIKKOMAN

Maukas tattarikulho, paahdettua porsaan sisäfileetä ja paprika-pippurikastiketta

kokonaisaika **55 min** **15 min** esivalmistelut **40 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.117 kJ / 745 kcal

Rasva: **39,5 g** Proteiini: **47,6 g**
Hiilihydraatit: **46 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	tattaria
300 g	porsaan sisäfileetä
0,5 tl	jauhettua paprikaa
0,5 tl	kuivattua oreganoa
0,5 tl	kuivattua timjamia
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 rkl	öljyä
1 rkl	oliiviöljyä
50 g	sipulia
150 g	punaista paprikaa
150 g	kesäkurpitsaa
200 g	tomaattipyrettä
1 tl	tulista paprikajauhetta
0,5 tl	pippurijauhetta
1 rkl	hienonnettua persiljaa
20 g	kurpitsansiemeniä
20 g	auringonkukansiemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuullota silputtu sipuli öljyssä. Lisää pestyt ja kuutioidut vihannekset. Paista pehmeiksi, lisää vettä (noin 1 cm vihannesten yläpuolelle), lisää tomaattipyre, Kikkoman-soijakastike, mausteet ja persilja. Peitä ja hauduta 30 minuuttia välillä sekoittaen.

Vaihe 2

Lämmitä uuni 200-asteiseksi. Sivele porsaan sisäfileeseen Kikkoman-soijakastiketta, paprikaa ja yrttejä ja paista lyhyesti joka puolelta. Laita uunivuokaan ja anna paistua 20 minuuttia.

Vaihe 3

Keitä sillä välin tattariryynit pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti. Jaa kulhoihin, lisää annos paprikakastiketta, viipaloitua porsasta ja ripottele päälle siemeniä.