KIKKOMAN

Mausteinen kaali-tonnikalawokki

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

Ravintosisältö (per annos):
540 kJ / 129 kcal

Rasva: **7,5 g** Proteiini: **18 g**
Hiilihydraatit: **2,5 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g	kaalia
1	peruna
1	valkosipulinkynsi
2 rkl	oliiviöljyä
1 tl	kokonaista kuminaa
1	tölkki tonnikalaa (80 g)
2 rkl	vettä
2 tl	curryjauhetta
2 tl	garam masala -mausteseosta
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g kaalia - **1** peruna - **1** valkosipulinkynsi - **2 rkl** oliiviöljyä
Leikkaa kaali ja peruna kuutioiksi (1x1 cm). Silppua valkosipuli. Laita oliiviöljy ja valkosipuli kylmälle paistinpannulle ja käännä levy päälle.

Vaihe 2

1 tl kokonaista kuminaa - **1** tölkki tonnikalaa (80 g) - **2 rkl** vettä - **2 tl** curryjauhetta - **2 tl** garam masala -mausteseosta - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Kun valkosipuli alkaa tuoksua, lisää pannulle kumina, peruna, kaali ja tonnikala. Lisää sitten vesi ja keitä kannella peitettynä, kunnes perunakuutiot ovat pehmeitä (n. 3 minuuttia). Poista kansi, lisää curry, garam masala sekä Kikkomanin soijakastike ja keitä, kunnes ainekset ovat sekoittuneet. Annostele lautasille ja tarjoile.