

Paahdettua porsaankylkeä ja punajuuri-kaalisalaattia

kokonaisaika **120 min** 30 min esivalmistelut 90 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
7420.2 kJ / 1769.2 kcal

Rasva: **63,5 g** Proteiini: **123 g**
Hiilihydraatit: **146,1 g**

AINEKSET

4 annosta

Kastikepohja:

1	sipuli
1	porkkana
0,5	valkosipuli
100 g	juuriselleriä
3 rkl	rypsiöljyä
1 rkl	tomaattipyreetä
1 tl	kokonaisia pippureita
1	laakerinlehti
200 ml	punaviiniä
100 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
200 ml	omenamehua

Porsaankylki:

1 kg	porsaankylkeä
1	kvitteni

Punajuurisalaatti:

400 g	punakaalia
400 g	raakoja punajuuria
3 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
4 rkl	tummaa balsamiviinietikkaa
2 rkl	hunajaa

4 hyppyselli jauhettua kuminaa

20 g	tilliä
20 g	persiljaa

Perunat:

600 g	perunoita
4 tl	suolaa

Porsaankyljen viimeistelyyn:

2 rkl	hunajaa
--------------	---------

VALMISTUS

Vaihe 1

1 sipuli - **1** porkkana - **0,5** valkosipuli - **100 g** juuriselleriä - **3 rkl** rypsiöljyä - **1 rkl** tomaattipyreetä - **1 tl** kokonaisia pippureita - **1** laakerinlehti - **200 ml** punaviiniä - **100 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **200 ml** omenamehua
Kuori ja pilko sipulit. Pese ja kuivaa porkkana ja juuriselleri ja pilko ne suupalan kokoisiksi paloiksi. Paista sipulia, porkkanaa ja juuriselleriä sekä murskattua valkosipulia rypsiöljyssä, kunnes ne ovat kullanuskeita. Lisää tomaattipyree, pippurit ja laakerinlehti ja paista hetki. Lisää punaviini, Kikkomanin soijakastike sekä omenamehu ja keitä kokoon kunnes n. neljäsosa nesteestä on haihtunut. Siivilöi liemi kulhoon.

Vaihe 2

1 kg porsaankylkeä - **1** kvitteni
Lämmitä uuni 180 asteeseen. Poista tarvittaessa porsaankyljestä luut. Viillä nahkaan ristikkäisiä viiltoja. Pese, kuori ja pilko kvitteni. Laita porsaankylki uunivuokaan vaiheessa 1 valmistetun liemen sekä kvittenipalasten kanssa. Paista uunissa foliolla peitettynä n. 1,5 tuntia.

Vaihe 3

400 g punakaalia - **400 g** raakoja punajuuria - **3 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **4 rkl** tummaa balsamiviinietikkaa - **2 rkl** hunajaa - **4 hyppysellinen** hyppysellistä jauhettua kuminaa - **20 g** tilliä - **20 g** persiljaa
Poista punakaalista uloimmat lehdet. Jaa kaali neljään osaan, poista kanta ja leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi. Kuori punajuuret ja raasta ne karkeasti

4 rkl

Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

raastinraudalla. Sekoita kulhossa Kikkomanin soijakastike, balsamiviinietikka, hunaja ja kumina. Anna punakaalin ja punajuuren marinoitua liemessä. Pese ja kuivaa tilli ja persilja, silppua hienoksi ja lisää salaatin sekaan.

Vaihe 4

600 g perunoita - **4 tl** suolaa

Pese perunat ja keitä kypsiksi suolatussa vedessä. Valuta vesi pois kattilasta ja pidä perunat lämpiminä kannen alla.

Vaihe 5

2 rkl hunajaa - **4 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Kaada kastike ja kvittenit uunivuoasta kulhoon. Soseuta sileäksi. Jatka porsaankyljen paistamista 220 asteessa vielä 10 minuuttia. Sekoita Kikkomanin soijakastike ja hunaja. Sivele paistettu porsaankylki seoksella. Leikkaa kylkipala neljään osaan ja tarjoile kastikkeen, perunoiden ja salaatin kera.