

Paahdetut munakoisot ja kvinoa

kokonaisaika **25 min**

Ravintosisältö (per annos):

1030 kJ / 246 kcal

AINEKSET

4 annosta

200 g	kvinoa
0,5	nippu persiljaa
0,5	nippu maustekirveliä
0,5	nippu ruohosipulia
1	
500 g	munakoisoja
2 rkl	Kikkoman Paahdetuilla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike
3 rkl	oliiviöljyä

VALMISTUS

Vaihe 1

Keitä kvinoa vedessä. Huuhtele yrtit, ravista kuiviksi ja hienonna.

Vaihe 2

Kuori munakoisot ja poista kannat. Leikkaa munakoisot ensin 0,5 cm:n paksuisiksi siivuiksi ja suikaloi siivut.

Vaihe 3

Kuumenna pannulla 1 rkl öljyä ja kaada munakoisosuikaleet pannulle. Paista munakoisoja 2 minuutin ajan useasti käännellen. Kaada joukkoon 1 rkl vettä ja paista vielä 5 minuuttia kovalla lämmöllä. Lisää joukkoon Paahdetulla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike, sekoita hyvin ja paista seosta 10 minuutin ajan keskisuurella lämmöllä välillä sekoittaen. Kun kvinoa on kypsynyt, kaada keitinvesi pois ja kaada kvinoa salaattikulhoon. Sekoita joukkoon loput öljystä sekä yrtit.

Vaihe 4

Annostele kvinoa ja munakoisosuikaleet lautasille ja tarjoile.