

Paistettu riisi kanan ja kasvisten kera

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

Ravintosisältö (per annos):

2.198 kJ / 525 kcal

Rasva: **15 g** Proteiini: **29 g**

Hiilihydraatit: **58 g**

AINEKSET

2 annosta

3 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
0,5 rkl	hunajaa
0,5 tl	raastettua inkivääriä
0,5	valkosipulinkynsi silputtuna
200 g	broilerin rintafileetä
1 rkl	kasviöljyä
0,5	porkkana
0,5	punainen paprika
0,5	parsakaali
0,5	sipuli
100 g	riisiä
0,5 tl	kurkumaa
1	kananmuna
1 rkl	silputtua kevätsipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

2 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 rkl** hunajaa - **0,5 tl** raastettua inkivääriä - **0,5** valkosipulinkynsi silputtuna - **200 g** broilerin rintafileetä - **1 rkl** kasviöljyä - **0,5** porkkana - **0,5** punainen paprika - **0,5** parsakaali - **0,5** sipuli

Sekoita hyvin kulhossa Kikkoman soijakastike, hunaja, valkosipuli ja inkivääri. Leikkaa broileri kuutioiksi ja sekoita marinadiin. Paista broileria kasviöljyssä 3 minuuttia ja siirrä se sitten kulhoon. Silppua sipuli, leikkaa porkkana tulitikuiksi ja paprika suikaleiksi ja jaa parsakaali nappuihin. Kuullota kasviksia samalla pannulla.

Vaihe 2

100 g riisiä - **0,5 tl** kurkumaa - **1** kananmuna - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** silputtua kevätsipulia

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Lisää riisi, broileri ja kurkuma pannulle ja wokkaa, kunnes riisi on läpikotaisin lämmennyt. Riko kananmuna joukkoon ja sekoita, kunnes se hyytyy. Mausta Kikkoman soijakastikkeella ja koristele silputulla kevätsipulilla.