

# Paistettua kanaa makeassa soijakastikkeessa

kokonaisaika **35 min** 35 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):  
**1.822 kJ / 435 kcal**

Rasva: **8,6 g** Proteiini: **31,3 g**  
Hiilihydraatit: **55,9 g**

## AINEKSET

4 annosta

**600 g** broilerin rintafileetä  
**3,5 rkl** perunajauhoja  
**3 rkl** kasviöljyä  
**120 ml** Kikkoman kastike riisille -  
makea  
**40 g** purjoa  
**0,5 nippu** ruohosipulia  
**480 g** keitettyä basmatiriisiä  
**1 hyppyselli** paprikajauhetta  
**nen** chilirouhetta

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Taputtele broilerin rintafileet talouspaperilla kuiviksi, leikkaa sopivan kokoisiksi suupaloiksi ja pyörittele broileripalat perunajauhoissa. Kuumenna öljy pannulla ja paista broileripalat kauttaaltaan kullanuskeiksi. Poista ylimääräinen öljy pannulta varovasti talouspaperilla.

### Vaihe 2

Kaada pannulle makea soijakastike ja glaseeraa broileripalat kastikkeessa.

### Vaihe 3

Puhdista purjo ja ruohosipuli. Leikkaa purjo ohuiksi siivuiksi ja ruohosipuli renkaiksi.

### Vaihe 4

Jaa riisi lautasille, nosta päälle broileripaloja ja kastiketta ja ripottele päälle purjoa ja ruohosipulia. Ripottele annosten päälle vielä paprikajauhetta ja chilirouhetta ja tarjoa.