

Paistettua pastaa japanilaisittain

kokonaisaika **30 min** 30 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1564 kJ / 373 kcal

Rasva: **10,7 g** Proteiini: **22,3 g**
Hiilihydraatit: **46,5 g**

AINEKSET

4 annosta

40 ml	kanalientä
7 rkl	Kikkoman Wokkastike
2	norilevyä
160 g	kananrintaa
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
120 g	katkarapuja
60 g	siitakesieniä
100 g	kiinankaalia
80 g	porkkanaa
2	kevätspulia
200 g	tagliatelle-pastaa
30 ml	kasviöljyä
2	tippaa seesamiöljyä

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita kanaliemi ja Wok sauce-kastike keskenään kulhossa. Leikkaa norilevyt 5 cm:n pituisiksi ohuiksi suikaleiksi. Leikkaa kananrinta ohuiksi siivuiksi ja mausta soijakastikkeella. Leikkaa katkaravut sopivan kokoisiksi suupaloiksi. Leikkaa siitakesienet ohuiksi siivuiksi. Suikaloi kiinankaali. Puolita porkkanat ja leikkaa puolikkaat vinosti 2–3 mm:n levyisiksi ohuiksi siivuiksi. Leikkaa myös kevätspulit vinosti 5 mm:n levyisiksi ohuiksi siivuiksi.

Vaihe 2

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaisesti, mutta älä käytä suolaa. Kaada pasta siivilään ja anna nesteen valua pois. Kuumenna samanaikaisesti kasviöljy wokkipannulla ja paista kananliha, katkaravut ja kasvikset pannulla peräjälkeen. Lisää joukkoon keitetty pasta ja jatka paistamista. Kaada joukkoon Wok sauce -kastikeseos ja seesamiöljy, ja paista kuumalla lämmöllä jatkuvasti sekoittaen. Annostele paistettu pasta neljälle lautaselle ja ripottele päälle norilevystä leikattuja suikaleita.