KIKKOMAN

Paistetut porsaanfileesiivut

kokonaisaika **25 min** **25 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1.875 kJ / 448 kcal

AINEKSET

4 annosta

500 g	bataattia
2	porkkanaa
12	pientä sipulia
1 rkl	oliiviöljyä
2	hyppysellistä nelimaustetta (valkopippuri, muskottipähkinä, maustepippuri ja neilikka)
1	600 g porsaan sisäfileetä
1 rkl	maapähkinäöljyä
2 rkl	Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
2	rosmariinin vartta
	pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Valmista ensin kasvikset. Kuori bataatit ja porkkanat ja leikkaa 1 cm:n kokoisiksi kuutioiksi. Kuori ja puolita sipulit. Kuumenna öljy pannulla ja lisää joukkoon kasvikset ja nelimauste. Kuumenna miedolla lämmöllä ja lisää joukkoon 1 rkl vettä. Nosta kansi päälle ja anna kypsyä kannen alla 12 minuuttia säännöllisesti käännellen.

Vaihe 2

Leikkaa porsaanfilee 3 cm:n paksuisiksi siivuiksi. Kuumenna maapähkinäöljy isolla pannulla ja nosta fileesiivut pannulle. Paista 1 minuutin ajan erittäin kovalla lämmöllä jatkuvasti käännellen. Lisää joukkoon Paahdetulla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike ja paista vielä 3 minuuttia kovalla lämmöllä. Lisää joukkoon rosmariini ja anna kypsyä vielä 1 minuutti.

Vaihe 3

Annostele kasvikset lautaselle ja nostele fileesiivut kasvisten päälle. Pirskottele päälle paistinlientä ja tarjoile.