

Paistetut vihreät pavut

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

Ravintosisältö (per annos):

1.277 kJ / 305 kcal

Rasva: **18,3 g** Proteiini: **6,2 g**

Hiilihydraatit: **34,0 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g	vihreitä papuja
100 g	paksoita (pinaattikiinankaalia)
500 ml	vettä
1 tl	suolaa
1	salottisipuli
1 pala	pala inkivääriä
3,5	valkosipulinkynttä
2,5 rkl	öljyä
1,5 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
2 rkl	<u>Kikkoman Paahdetuilla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike</u>
1 tl	paahdettuja maapähkinöitä
1 rkl	kevätsipulia (pilkottuna)

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g vihreitä papuja - **100 g** paksoita (pinaattikiinankaalia) - **500 ml** vettä - **1 tl** suolaa
Huuhtelee pavut ja leikkaa kannat irti. Kiehauta vesi, lisää suola ja keitä papuja kunnes ne ovat al dente. Siivilöi pavut ja huuhtelee kylmällä vedellä. Leikkaa paksoi neljään osaan.

Vaihe 2

1 salottisipuli - **1 pala** pala inkivääriä - **3,5** valkosipulinkynttä - **2,5 rkl** öljyä
Silppua salottisipuli, inkivääri ja valkosipuli. Kuullota niitä öljyssä pannulla minuutin verran. Lisää pavut ja jatka paistamista 3-4 minuuttia. Lisää paksoi pannulle.

Vaihe 3

1,5 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2 rkl** Kikkoman Paahdetuilla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike - **1 tl** paahdettuja maapähkinöitä - **1 rkl** kevätsipulia (pilkottuna)
Mausta ruoka Kikkomanin soijakastikkeella ja Kikkomanin Teriyaki-kastikkeella. Lisää maapähkinät ja sekoita hyvin. Annostele lautasille ja koristele pilkotulla kevätsipulilla.