

# Parsakaali-juustopihvit ja teriyaki texmex -salsaa

kokonaisaika **40 min** 10 min esivalmistelut 30 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**3031 kJ / 725 kcal**

Rasva: **33,6 g** Proteiini: **32,8 g**  
Hiilihydraatit: **69,7 g**

## AINEKSET

2 annosta

### Teriyakisalsaan:

- 250 g** kypsä tomaatteja
  - 1** pieni punainen tai vihreä chilipaprika
  - 1** pieni punasipuli
  - 1** valkosipulinkynsi
  - 1 tl** oliiviöljyä
  - 2 rkl** sokeria
  - 2,5 rkl** Kikkoman Teriyaki - marinadi
  - 1,5 tl** savupaprikajauhetta
  - 1,5 hyppyse** ripausta juustokuminaa
- ### llinen
- ### Parsakaalipihveihin:
- 50 g** kvinoaa
  - 1** parsakaali (n. 300 g)
  - 1** pieni salottisipuli
  - 1** pieni valkosipulinkynsi
  - 2,5 rkl** kasviöljyä
  - 2 rkl** kikhernejauhoja
  - 60 g** kaurahiutaleita (n. 5–6 rkl)
  - 50 g** juustoraastetta (n. 4 rkl)
  - 2** pientä kananmunaa
  - 3,5 rkl** Kikkoman Teriyaki - marinadi
  - 0,75 tl** oreganoa
  - Vastajauhettua pippuria

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Hienonna tomaatit, chilipaprikat, sipuli ja valkosipuli. Kuullota kuumassa öljyssä. Ripottele päälle sokeria ja karamellisoi kevyesti. Lisää Kikkomanin teriyakimarinadi. Hauduta salsaa ilman kantta 5–10 minuutin ajan. Mausta salsa juustokuminalla ja savupaprikajauheella.

### Vaihe 2

Valmista kvinoa parsakaalipihvejä varten pakkauksen ohjeen mukaan. Hienonna parsakaali monitoimikoneella. Hienonna salottisipuli ja valkosipuli. Kuumenna 1 rkl öljyä ja paista parsakaalia. Lisää salottisipuli ja valkosipuli. Paista noin 15 minuutin ajan ja siirrä kasvikset sitten kulhoon. Lisää kvinoa, kikhernejauhot, 30 g kaurahiutaleita ja juusto. Anna jäähtyä hetken aikaa.

### Vaihe 3

Lisää kananmunat ja sekoita hyvin. Mausta parsakaaliseos teriyakimarinadilla, oreganolla ja pippurilla. Muotoile parsakaaliseos pieniksi pihveiksi märin käsin. Pyörittele lopuissa kaurahiutaleissa. Painele kaurahiutaleet tiiviisti kiinni pintaan. Paista pihvejä lopussa öljyssä 8–12 minuutin ajan kummaltakin puolelta, kunnes pihvit ovat kullanuskeita. Tarjoile teriyakisalsan kanssa.