KIKKOMAN

Poke-kulho rapealla kanalla

kokonaisaika **27 min** **15 min** esivalmistelut **12 min** valmistus

AINEKSET

4 annosta

200 g	sushi- tai jasmiiniriisiä
1	punasipuli
50 ml	väkiviinaetikkaa
50 ml	vettä
50 ml	sokeria
4	broilerin rintafileetä
3 rkl	vehnäjauhoja
2 tl	curryjauhetta
1	kananmuna kevyesti vatkattuna
200 g	Kikkoman Panko -japanilaistyylinen rapea korppujauho
0,5	pieni suippokaali
2	avokadoa
200 g	edamame-papuja (kuorittuja pakasteena)
2 rkl	Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy -Pohjainen Kastike Poke-Kulhoa Varten
1	limetti

VALMISTUS

Vaihe 1

Keitä riisi pakkauksen ohjeiden mukaisesti. Anna riisin hieman jäähtyä ja jaa se sitten 4 kulhoon.

Vaihe 2

Lohko sipuli. Kiehauta vesi, etikka ja sokeri kattilassa, nosta sipulilohkot kattilaan ja anna kiehua hiljalleen minuutin ajan. Sammuta liesi ja anna sipulilohkojen hautua keitinvedessä vähintään 15 minuuttia.

Vaihe 3

Hakkaa broilerin rintafileet lihanuijalla tasaisiksi 1 cm:n paksuisiksi pihveiksi. Pyörittele fileet vehnäjauhoissa ja mausta suolalla, pippurilla ja curryjauheella. Pyörittele fileet sen jälkeen kevyesti vatkatussa kananmunassa ja lopuksi vielä korppujauhoissa. Paista leivitettyjä rintafileitä molemmin puolin n. 5 minuuttia. Nosta kypsät fileet talouspaperin päälle, jotta ylimääräinen rasva valuu pois. Leikkaa fileet siivuiksi.

Vaihe 4

Keitä edamame-papuja vedessä minuutin ajan. Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi ja sekoita joukkoon Kikkomanin Poke -kastike. Leikkaa avokadot siivuiksi.

Vaihe 5

Nosta kulhoihin riisin päälle kaalisuikaleita, avokadosiivuja, edamame-papuja, pikkelöityjä sipulilohkoja ja kanasiivuja. Tarjoa lisäksi vielä

Kikkomanin Poke -kastiketta ja limettilohkoja.