

Poroa perunamuusin, herkkutattien ja kukkakaalin kera

kokonaisaika **120 min** 30 min esivalmistelut 30 min valmistus 60 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):
5703 kJ / 1364.6 kcal

Rasva: **69 g** Proteiini: **84,4 g**
Hiilihydraatit: **91,4 g**

AINEKSET

4 annosta

Lihan marinointiin:

- 4** poronfileettä (tai peuranfileettä)
- 4 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
- 2** silputtua valkosipulinkynttä
- 1 tl** jauhettua mustapippuria

Perunamuusi:

- 500 g** perunoita
- 50 g** voita
- 100 ml** maitoa
- 1 tl** suolaa

Kukkakaali:

- 1** kukkakaali
- 4 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
- 4 rkl** hunajaa
- 2 rkl** rypsiöljyä

Sienet:

- 200 g** viipaloituja herkkutatteja
- 2 rkl** oliiviöljyä
- 2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Fileiden paistamiseen:

- 2 rkl** rypsiöljyä

Koristeluun:

- 2 rkl** karpalohilloa

VALMISTUS

Vaihe 1

4 poronfileettä (tai peuranfileettä) - **4 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2** silputtua valkosipulinkynttä - **1 tl** jauhettua mustapippuria Sekoita Kikkomanin soijakastike, valkosipuli ja mustapippuri. Marinoi poronfileitä marinadissa tunnin verran.

Vaihe 2

500 g perunoita - **50 g** voita - **100 ml** maitoa - **1 tl** suolaa

Kuori ja paloittele perunat. Keitä perunat suolatussa vedessä. Kaada vesi pois ja anna perunoiden kuivahtaa kattilassa. Soseuta ne sitten maidon ja voin kanssa. Lisää tarvittaessa suolaa.

Vaihe 3

1 kukkakaali - **4 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **4 rkl** hunajaa - **2 rkl** rypsiöljyä

Huuhtelee kukkakaali ja leikkaa se kukinnoiksi. Sekoita Kikkomanin soijakastike, hunaja ja öljy. Kierittele kukkakaalin kukinnot seoksessa ja levitä ne leivinpaperin päälle uunipellille. Paahda 180-asteisessa uunissa n. 20 minuuttia.

Vaihe 4

Marinoidut fileet - **2 rkl** rypsiöljyä
Paista fileitä öljyssä pannulla n. minuutin ajan kummaltakin puolelta. Kypsennä fileitä vielä uunissa n. 8-10 minuuttia.

Vaihe 5

200 g viipaloituja herkkutatteja - **2 rkl** oliiviöljyä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Puhdista ja viipaloi herkkutatit. Paista sieniä pannulla oliiviöljyssä. Sekoita joukkoon lopuksi Kikkomanin soijakastike.

Vaihe 6

2 rkl karpalohilloa

Asettele liha, muusi, kukkakaali ja sienet lautaselle ja koristele karpalohillolla.