

Porsaanfileetaskut papaijasalaatilla

kokonaisaika **20 min** 10 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.670 kJ / 400 kcal

Rasva: **20 g** Proteiini: **32 g**
Hiilihydraatit: **12 g**

AINEKSET

2 annosta

240 g porsaan ulkofileetä
siivuina
60 g briejuustoa
200 g papaijaa
60 g rucolaa
40 ml Kikkoman Ponzu -
sekoitus soijakastiketta,
etikkaa ja yuzu-
hedelmätäysmehua

VALMISTUS

Vaihe 1

240 g porsaan ulkofileetä siivuina - **60 g**
briejuustoa

Nuiji porsaanfileen siivut hiukan ohuemmiksi. Laita pala briejuustoa siivujen keskelle ja taita siivu taskuksi. Kiinnitä reunat toisiinsa hammastikuilla.

Vaihe 2

Grillaa fileetaskuja 3–4 minuuttia kummaltakin puolelta joko grillissä tai parilapannulla.

Vaihe 3

200 g papaijaa - **60 g** rucolaa - **40 ml** Kikkoman
Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-
hedelmätäysmehua

Kuutioi papaija ja sekoita joukkoon rucola. Pirskottele salaatin päälle Kikkoman yuzu ponzu kastiketta. Asettele porsaanfileetaskut salaatin päälle ennen tarjoilua.