KIKKOMAN

Rapea maapähkinäbroileri

kokonaisaika **60 min** **15 min** esivalmistelut **45 min** valmistus

AINEKSET

2 annosta

4	broilerin luutonta reisipalaa (yht. 500–600 g)
4 rkl	kasviöljyä
75 g	rouheaa maapähkinävoita
6 rkl	Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä maustettu teriyaki wokkikastike
4 rkl	Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho
2	punasipulia
1	pieni punainen paprika
1	pieni keltainen paprika
250 g	parsakaalin nuppuja

VALMISTUS

Vaihe 1

4 broilerin luutonta reisipalaa (yhteensä 500–600 g) - **2 rkl** kasviöljyä

Paista reisipaloja wokkipannulla tilkassa öljyä nahkapuoli alaspäin keskilämmöllä 20 minuuttia. Käännä palat ympäri ja jatka paistamista vielä 5 minuuttia.

Vaihe 2

75 g rouheaa maapähkinävoita - **6 rkl** Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä maustettu teriyaki wokkikastike **4 rkl** Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho

Lämmitä uuni 220-asteiseksi (kiertoilma). Sekoita maapähkinävoi ja Kikkoman teriyakikastike. Laita broilerin reisipalat uunivuokaan, sivele teriyaki-maapähkinävoiseoksella ja ripottele Kikkoman pankojauhot päälle. Valuta wokkipannuun jäänyt rasva pankojauhojen päälle.

Vaihe 3

2 punasipulia - **1** pieni punainen paprika - **1** pieni keltainen paprika

Lisää sipuli ja paprika wokkipannulle kasviöljyn kera. Paista keskilämmöllä 5 minuuttia. Lisää parsakaali ja paista vielä 5 minuuttia. Lisää Kikkoman teriyakikastike pannulle.

Vaihe 4

2 rkl kasviöljyä - **250 g** parsakaalin nuppuja - **4 rkl** Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä maustettu teriyaki wokkikastike

Lisää sipuli ja paprika wokkipannulle kasviöljyn kera. Paista keskilämmöllä 5 minuuttia. Lisää parsakaali ja paista vielä 5 minuuttia. Lisää Kikkoman teriyakikastike pannulle.

Vaihe 5

Sillä aikaa kun kasvikset kypsyvät, laita broilerin reisipalat uunin toiseksi ylimmälle tasolle ja paista kullanruskeiksi. Tähän menee uunista riippuen 4–6 minuuttia. Vahdi broileria: kun pankojauhot alkavat ruskistua, ne voivat palaa nopeasti! Tarjoile broileri kasvisten kera.