

Riz Casimir – mieto hedelmäinen curry

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

Ravintosisältö (per annos):
4.222 kJ / 1.009 kcal

Rasva: **37 g** Proteiini: **48 g**
Hiilihydraatit: **115 g**

AINEKSET

2 annosta

Riisi:

0,5 rkl rypsiöljyä
5 g voita
1 valkosipulinkynsi silputtuna
2 kokonaista neilikkaa
1 pieni tähtianis
1 laakerinlehti
150 g puuroutumatonta riisiä
330 ml kanalientä
30 g kuivattuja aprikooseja silputtuna
15 g mantelilastuja paahdettuna

Lisäksi:

100 g banaania
180 g tuoretta ananasta
10 g voita

Curry:

1 rkl rypsiöljyä
60 g salottisipulia silputtuna
1 tl inkivääriä raastettuna
300 g kanan rintafileetä paloiteltuna
0,5 rkl curryjauhetta
10 g voita
10 g vehnä jauhoa
70 ml kanalientä
70 ml kuohukermaa
50 ml säilykepersikoiden lientä
1,5 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,25 tl vastajauhetta

VALMISTUS

Vaihe 1

0,5 rkl rypsiöljyä - **5 g** voita - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **2** kokonaista neilikkaa - **1** pieni tähtianis - **1** laakerinlehti - **150 g** puuroutumatonta riisiä - **330 ml** kanalientä - **30 g** kuivattuja aprikooseja silputtuna - **15 g** mantelilastuja paahdettuna
Kuumenna rypsiöljy ja voi kattilassa. Lisää valkosipuli, neilikat, tähtianis sekä laakerinlehti ja kuullota niitä hetki. Lisää riisi ja sekoita hyvin. Kaada sekaan kanaliemi, peitä kannella ja keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Poista neilikat, tähtianis sekä laakerinlehti ja sekoita joukkoon kuivatut aprikoosit ja paahdetut mantelilastut.

Vaihe 2

100 g banaania - **180 g** tuoretta ananasta - **10 g** voita
Halkaise banaani ensin poikittain ja sitten pitkittäin. Kuori ananas, poista kova keskusta ja siivuta ananas n. 1,5 cm paksuisiksi renkaiksi. Leikkaa ananasrenkaat kahtia. Sulata voi paistinpannalla ja paista hedelmiä kummaltakin puolelta hetki, kunnes ne alkavat ruskistua. Siirrä lautaselle ja pidä lämpiminä.

Vaihe 3

1 rkl rypsiöljyä - **60 g** salottisipulia silputtuna - **1 tl** inkivääriä raastettuna - **300 g** kanan rintafileetä paloiteltuna - **0,5 rkl** curryjauhetta - **10 g** voita - **10 g** vehnä jauhoa - **70 ml** kanalientä - **70 ml** kuohukermaa - **50 ml** säilykepersikoiden lientä - **1,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,25 tl** vastajauhetta mustapippuria - **100 g** säilykepersikoita paloiteltuna - **10 g**

100 g mustapippuria
säilykepersikoita
paloiteltuna
10 g mantelilastuja
paahdettuna
1 rkl persiljaa silputtuna

mantelilastuja paahdettuna - **1 rkl** persiljaa silputtuna
Kuullota salottisipulia ja inkivääriä öljyssä. Lisää kana sekä curryjauhe ja paista kana kypsäksi. Siirrä kanan palat lautaselle. Sulata voi samalla pannulla, lisää jauhot ja sekoita hetki. Kaada pannulle kanaliemi, kerma, säilykepersikoiden liemi ja Kikkoman soijakastike. Anna kiehua hiljaa, kunnes kastike sakenee. Mausta pippurilla, lisää kypsennetty kana sekä persikat ja lämmitä. Tarjoile riisin sekä hedelmien kera ja koristele mantelilastuilla ja persiljalla.