

Seesaminsiemellä kuorrutettu puna-ahventa

kokonaisaika **75 min**

Ravintosisältö (per annos):
3472 kJ / 829 kcal

Rasva: **40 g** Proteiini: **50,8 g**
Hiilihydraatit: **81 g**

AINEKSET

4 annosta

100 g	kuivattuja siitakesieniä
600 g	puna-ahvenfileitä suolaa pippuria
4 rkl	maissitärkkelystä
100 g	Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho
2 rkl	seesaminsiemeniä
2	kananmunaa
3 rkl	öljyä
0,5 tl	jauhettua juustokuminaa
1 tl	kurkumaa
250 g	basmatiriisiä
2	sipulia
1	punainen paprika
200 g	bambunversoja sitruunan kuori ja mehu
4 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike tarvittaessa maissitärkkelystä suurustamiseen
4 rkl	kirkastettua voita paistamiseen

VALMISTUS

Vaihe 1

Kaada siitakesienien päälle vettä niin paljon, että ne peittyvät kokonaan ja anna liota vähintään ½ tuntia. Ripottele kalafileiden päälle suolaa ja pippuria, ja kääntelee fileet maissitärkkelyksessä. Sekoita korppujauhot ja seesaminsiemenet keskenään. Riko kananmunat lautaselle ja vatkaa kevyesti. Kääntelee fileet ensin kananmunassa ja sitten korppujauhoissa. Painele kuorrute kevyesti fileiden pintaan.

Vaihe 2

Nosta siitakesienet pois vedestä ja ota liotusvesi talteen. Kuumenna kattilassa 1 rkl öljyä, lisää kattilaan kurkuma ja juustokumina, ja kääntelee joukkoon riisi. Kaada päälle ½ l vettä ja keitä riisi kypsäksi miedolla lämmöllä.

Vaihe 3

Kuori sipulit ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Huuhto paprika, poista siemenet ja kannat ja pilko pieniksi kuutioiksi. Suikaloi bambunversot ja siitakesienet. Kaada pannulle 2 rkl öljyä ja paista sipulit ja paprikat. Lisää joukkoon bambunversot ja sienet ja kuullota hetki. Lisää joukkoon hieman sitruunan kuorta. Kaada joukkoon sitruunan mehu ja hieman sienten liotusvettä. Mausta soijakastikkeella. Suurusta halutessasi maissitärkkelyksellä.

Vaihe 4

Kuumenna kirkastettu voi pannulla ja paista

kalafileitä n. 5 minuuttia molemmin puolin. Tarjoa kasvisten ja riisin kanssa.