

Teriyaki-broileripyörökät

kokonaisaika **30 min** 15 min esivalmistelut 15 min valmistus

AINEKSET

2 annosta

0,5 nippu	perillaa (veripeippiä / shisoa)
1,5	limettä
400 g	broilerin rintafileetä
2	valkosipulinkynttä silputtuna
2 rkl	inkivääriä silputtuna
2 rkl	rypsiöljyä
125 ml	<u>Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike</u>
350 g	keitettyä japanilaista täysjyväriisiä tai ruskeaa riisiä (genmai)

VALMISTUS

Vaihe 1

0,5 nippu perillaa (veripeippiä / shisoa) - **1,5** limettä - **400 g** broilerin rintafileetä
Nypi perillan lehdet irti ja silppua niistä puolet. Raasta 2 tl limetin kuorta, purista yhdestä limetistä mehu ja leikkaa loput lohkoiksi. Leikkaa broilerin rintafilee ohuiksi suikaleiksi, sitten kuutioiksi ja silppua lopulta hienoksi.

Vaihe 2

2 valkosipulinkynttä silputtuna - **2 rkl** inkivääriä silputtuna
Sekoita broilerin lihan joukkoon limetin kuori, perilla, valkosipuli ja inkivääri. Muotoile seos kostutetuin käsin saksanpähkinän kokoisiksi pyörökoiksi.

Vaihe 3

2 rkl rypsiöljyä - **125 ml** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
Kaada rypsiöljy wokkipannuun ja paista pyörökät keskilämmöllä kullanuskeiksi (n. 6 minuuttia). Alenna lämpöä, lisää Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyakikastike sekä limettimehu, peitä kannella ja anna kiehua hiljaa vielä 6 minuuttia.

Vaihe 4

350 g keitettyä japanilaista täysjyväriisiä tai ruskeaa riisiä (genmai)
Lämmitä riisi ja annostele kulhoihin. Asettele broileripyörökät, kastike sekä limetin lohkot riisin päälle ja koristele lopuilla yrteillä.