

Teriyaki-kanaa kasvisten ja pastan kera

kokonaisaika **180 min** 40 min esivalmistelut 120 min marinointi 20 min valmistus

AINEKSET

4 annosta

4	broilerin rintafileetä (200 g / filee)
12 rkl	<u>Kikkoman Paahdetuilla</u> <u>seesaminsiemellä</u> <u>maustettu Teriyaki-</u> <u>kastike</u>
0,5	parsakaali
400 g	vihreitä papuja
2	paprikaa
2	(punaista) sipulia
400 g	kurpitsaa
400 g	pastaa (tagliatelle, pappardelle) suolaa ja pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Aseta broilerin rintafileet marinoitumaan muutamaksi tunniksi Paahdetuilla seesaminsiemellä maustettuun Teriyaki-kastikkeeseen. Kuumenna uuni 180 asteeseen. Huuhdo ja puhdista kasvikset. Leikkaa parsakaalista varsi pois ja revi parsakaali pieniksi kukinnoiksi. Puhdista pavut. Halkaise kurpitsa ja poista siemenet. Leikkaa kurpitsasta kuoret pois ja leikkaa hedelmäliha siivuiksi. Kiehauta parsakaalia, kurpitsansiivuja ja papuja muutaman minuutin ajan suolatussa vedessä. Nosta kasvikset ja marinoidut broilerifileet uunivuokaan. Lisää joukkoon paloiteltu paprika. Paista broilerifileitä ja kasviksia 180-asteisessä uunissa 25–30 minuuttia.

Vaihe 2

Keitä pasta runsaasti suolatussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan. Tarjoile pasta yhdessä kasvisten ja broilerin rintafileen kanssa ja lorauta päälle hieman Paahdetuilla seesaminsiemellä maustettua Teriyaki-kastiketta.