

Teriyaki-kanaa värikkään salaatin kera

kokonaisaika **25 min** 10 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.376 kJ / 328 kcal

AINEKSET

4 annosta

4	broilerin rintafileetä
6 rkl	<u>Kikkoman Teriyaki - marinadi</u>
2 rkl	auringonkukkaöljyä muutama lehti jäävuorisalaattia, suikaleina
1	oranssi paprika, ohuina suikaleina
6	retiisiä, ohuina siivuina
8	kirsikkatomaattia, halkaistuina
0,25	kurkkua, siivuina
2 rkl	riisietikkaa
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 rkl	hunajaa
2 rkl	auringonkukkaöljyä

VALMISTUS

Vaihe 1

Pese broilerin rintafileet, taputtele talouspaperilla kuivaksi ja leikkaa kanan pintaan viillot 1 cm:n välein. Sekoita fileet ja Teriyaki marinadi- ja grillikastike keskenään syvässä kulhossa, peitä kulho tuorekelmulla ja anna marinoitua jääkaapissa yön yli.

Vaihe 2

Valuta broilerin rintafileet marinadista ja ota marinadi talteen. Kuumenna 2 rkl öljyä pannulla ja nosta fileet pannulle viilletty puoli alaspäin ja paista hetki kovalla lämmöllä. Jatka paistamista keskisuurella lämmöllä vielä n. 5 minuutin ajan. Vähennä lämpöä, käännä broilerin rintafileet, kaada joukkoon talteen otettu marinadi ja anna kypsyä hiljalleen kannen alla n. 10 minuuttia. Nosta kansi pois ja anna kypsyä vielä n. 5 minuuttia, kunnes kastike on karamellisoitunut.

Vaihe 3

Valmista salaatinkastike sekoittamalla keskenään loput öljystä, etikka, soijakastike ja hunaja. Sekoita paprikat, retiisit, tomaatit ja kurkut keskenään ja nosta salaatti lautasille. Kaada päälle salaatinkastiketta. Leikkaa broilerin rintafileet siivuiksi, nostele salaatin päälle ja tarjoile.