KIKKOMAN

Teriyaki-kanavuoka

kokonaisaika **70 min** **10 min** esivalmistelut **60 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.133 kJ / 508 kcal

Rasva: **23 g** Proteiini: **29,6 g**
Hiilihydraatit: **45,9 g**

AINEKSET

4 annosta

4	isoja broilerin koipireisiä
3	keskisuurta bataattia (kuori ja leikkaa ja 3 cm:n paksuisiksi paloiksi)
100 ml	Kikkoman Teriyaki -marinadi
2 rkl	rypsiöljyä
2	punasipulia lohkottuina
1	punainen paprika (poista siemenkota ja leikkaa suikaleiksi)
1	keltainen paprika (poista siemenkota ja leikkaa suikaleiksi)
200 g	parsakaalia kukinnoiksi paloiteltuna

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna uuni 220 asteeseen (kiertoilmauuni 200 asteeseen). Nosta broilerin koipireidet ja bataatit suureen uunivuokaan, pirskottele päälle Teriyaki-marinadi ja öljy ja paista uunissa 30 minuuttia.

Vaihe 2

Lisää vuokaan punasipulit ja paprikasuikaleet ja sekoita kaikki ainekset keskenään, jotta kastike tarttuu tasaisesti kaikkialle. Nosta vuoka takaisin uuniin ja paista vielä 15–20 minuuttia. Lisää joukkoon kukkakaalin kukinnot ja paista vielä 10–12 minuuttia. Tarjoa heti.