KIKKOMAN

Teriyaki-paprikabroileria ja kirsikkatomaatteja

kokonaisaika **110 min** **10 min** esivalmistelut **40 min** valmistus **60 min** marinointi

Ravintosisältö (per annos):
2.336 kJ / 558 kcal

Rasva: **14,7 g** Proteiini: **49,9 g**
Hiilihydraatit: **55,3 g**

AINEKSET

2 annosta

2 rkl	sitruunamehua
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 rkl	oliiviöljyä
0,33 tl	paprikajauhetta
0,33 tl	tulista paprikajauhetta
2	pientä broilerin rintafileetä (n. 360 g)
2 rkl	Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
300 g	kirsikkatomaatteja
120 g	ohrahelmiä tai ohraryynejä

VALMISTUS

Vaihe 1

2 rkl sitruunamehua - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** oliiviöljyä - **0,33 tl** paprikajauhetta - **0,33 tl** tulista paprikajauhetta - **2** pientä broilerin rintafileetä (n. 360 g)
Sekoita kulhossa sitruunamehu, Kikkomanin soijakastike, 1 rkl oliiviöljyä sekä paprikajauheet. Lisää rintafileet ja sekoita (varmista, että marinadi peittää fileet kokonaan). Jätä jääkaappiin marinoitumaan tunniksi.

Vaihe 2

1 rkl oliiviöljyä
Lämmitä uuni 180 asteeseen (tai kiertoilmauuni 170 asteeseen). Öljyä uunivuoka ja asettele rintafileet siihen. Peitä kannella tai foliolla ja kypsennä uunissa 30 minuuttia.

Vaihe 3

2 rkl Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike - **300 g** kirsikkatomaatteja
Ota rintafileet uunista ja kaada Teriyaki-kastike niiden päälle. Laita kirsikkatomaatit vuokaan rintafileiden viereen. Jatka kypsentämistä vielä 10 minuuttia ilman kantta/foliota.

Vaihe 4

120 g ohrahelmiä tai ohraryynejä
Keitä sillä välin ohrahelmet tai ohraryynit suolatussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan.

Vaihe 5

Asettele broilerin rintafileet, tomaatit ja ohra

lautasille ja tarjoile.