KIKKOMAN

Thai-tyylinen kaali-possuwokki chilillä

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

Ravintosisältö (per annos):
2.512 kJ / 600 kcal

Rasva: **38 g** Proteiini: **40 g**
Hiilihydraatit: **21 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g	porsaan jauhelihaa
100 g	kaalia
2	salottisipulia
4	valkosipulinkynttä
2	chiliä
150 g	keltaisia tarhapapuja
4 rkl	ruokaöljyä (esim. rypsiöljyä)
15 g	raastettua tuoretta inkivääriä
1 nippu	thaibasilikaa, jätä muutama lehti koristeluun
60 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 rkl	kalakastiketta
1,5 rkl	osterikastiketta (valinnainen)

VALMISTUS

Vaihe 1

Silppua kaali ja leikkaa salottisipulit suikaleiksi. Silppua valkosipuli ja chili. Leikkaa tarhapavut 2–3 sentin paloiksi.

Vaihe 2

Kuumenna öljy pannulla. Lisää salottisipuli sekä chili ja paista, kunnes sipuli pehmenee ja alkaa ruskistua. Lisää valkosipuli ja inkivääri ja paista hetki.

Vaihe 3

Lisää jauheliha ja ruskista kovalla lämmöllä samalla murustaen. Lisää kahden minuutin päästä kaali ja tarhapavut ja jatka paistamista n. 2 minuuttia. Lisää thaibasilika ja paista hetki. Lisää Kikkomanin soijakastike, kalakastike sekä osterikastike ja sekoita hyvin.

Vaihe 4

Koristele lopuilla thaibasilikan lehdillä ja tarjoile.