

Värikäs kana-kasvispaistos

kokonaisaika **30 min** 10 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.135 kJ / 510 kcal

Rasva: **18 g** Proteiini: **38 g**

Hiilihydraatit: **40 g**

AINEKSET

2 annosta

2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 rkl	hunajaa
2 rkl	kasviöljyä
1,5 tl	raastettua inkivääriä
1 rkl	sitruunamehua
400 g	broilerin rintafileetä
1	porkkana
0,5	parsakaali
1	punainen paprika
1	sipuli

VALMISTUS

Vaihe 1

2 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** hunajaa - **1 rkl** kasviöljyä - **1,5 tl** raastettua inkivääriä - **1 rkl** sitruunamehua - **400 g** broilerin rintafileetä
Sekoita Kikkoman soijakastike, hunaja, raastettu inkivääri, kasviöljy ja sitruunamehu pienessä kulhossa. Hiero marinadia broilerin pintaan ja laita se uunivuokaan.

Vaihe 2

1 porkkana - **0,5** parsakaali - **1** punainen paprika - **1** sipuli - **1 rkl** kasviöljyä
Viipaloi porkkana ja sipuli, jaa parsakaali nappuihin ja leikkaa paprika kahdeksaan palaan (poista ensin siemenet). Sekoita kasvikset kasviöljyssä, lisää vuokaan ja paista 180-asteisessa uunissa 20–30 minuuttia.