

Villisikaa, katajanmarjaa ja rosmariinia

kokonaisaika **1000 min** 10 min esivalmistelut **150 min** valmistus **840 min** marinointi

Ravintosisältö (per annos):

1.880 kJ / 450 kcal

Rasva: **30 g** Proteiini: **35 g**

Hiilihydraatit: **8 g**

AINEKSET

2 annosta

400 g	villisian niskaa leikattuna 8 palaan
60 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 rkl	öljyä
2	sipulia hienoksi silputtuna
2	valkosipulinkynttä silputtuna
5	kuivattua metsäsientä
1 tl	katajanmarjoja murskattuna
1	tuore rosmariinin oksa
250 ml	tummaa olutta
80 ml	<u>Kikkoman Paahdetuilla seesaminsienillä maustettu Teriyaki-kastike</u>

Persiljapesto:

40 g	tuoretta persiljaa
1	valkosipulinkynsi
2 rkl	pinjansiemeniä
3 rkl	ekstra-neitsytoliiviöljyä
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>

VALMISTUS

Vaihe 1

400 g villisian niskaa leikattuna 8 palaan - **60 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** öljyä

Laita liha ja Kikkomanin soijakastike minigrip-pussiin ja marinoi 3–14 tuntia. Kuumenna öljy keskikoisessa padassa kohtalaisen kovalla tulella. Lisää liha ja ruskista se joka puolelta (3–4 minuuttia per puoli). Siirrä pata pois tulelta, ota liha padasta ja jätä odottamaan.

Vaihe 2

2 sipulia hienoksi silputtuna - **2** valkosipulinkynttä silputtuna - **5** kuivattua metsäsientä - **1 tl** katajanmarjoja murskattuna - **1** tuore rosmariinin oksa - **250 ml** tummaa olutta - **80 ml** Kikkoman Paahdetuilla seesaminsienillä maustettu Teriyaki-kastike

Lisää sipuli ja valkosipuli samaan pataan. Kuullota 2–3 minuuttia, kunnes ne pehmenevät.

Lisää sienet, murskatut katajanmarjat ja rosmariinin oksa pataan. Sekoita hyvin, jotta aromit vapautuvat. Kaada sekaan tumma olut sekä Kikkomanin seesaminsienillä maustettu teriyaki-kastike ja anna kiehua hiljalleen, kaapien samalla padan pohjalta ruskistetun lihan rippeet. Lisää liha pataan. Peitä kannella ja anna kiehua hiljaa matalalla lämmöllä n. 1,5–2 tuntia välillä sekoittaen, kunnes liha on mureaa ja kypsää. Jos tarpeen, lisää olutta, jottei kastike kuivu liikaa.

Vaihe 3

40 g tuoretta persiljaa - **1** valkosipulinkynsi - **2 rkl** pinjansiemeniä - **3 rkl** ekstra-neitsytoliiviöljyä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Laita persilja, valkosipuli, pinjansiemenet ja ekstra-neitsytoliiviöljy mortteliin. Hienonna sileäksi tahnaksi. Lisää Kikkomanin soijakastike ja sekoita. Tarjoile haudutetun villisian kera.