

Kiinalainen suikalepannu

Valmistelut: 20 minuuttia

Kypsyminen: 10 minuuttia

4 annosta

1 rkl	soijakastiketta (tamari)
1 rkl	valkoviinietikkaa
1 rkl	kuivaa sherryä
1 tl	raastettua tuoretta inkivääriä
350 g	poikkisysin suikaloitua vähärasvaista naudanfileetä
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1 $\frac{1}{2}$ tl	seesamiöljyä
2	valkosipulin kynttä murskattuna
1	vihersipuli ohueksi viipaloitua
120 g	tuoreita herkkusieniä 4 osaan lohkottuina
1	vihreä paprika $\frac{1}{2}$ sentin levyisinä suikaleina
1	punainen paprika $\frac{1}{2}$ sentin levyisinä suikaleina
2 tl	maissijauhoja
1 $\frac{1}{2}$ dl	lihalientä

1. Sekoita kulhossa soijakastike (**tamari**), viinietikka, sherry ja

raastettu inkivääri. Upota lihasuikaleet mausteseokseen ja kääntele niitä, jotta ne maustuvat tasaisesti.

2. Kuumenna puolet oliiviöljystä ja seesamiöljy paksupohjaisella pannulla (**noin 1 minuutti**). Valuta liha, mutta säästä mausteliemi. Ruskista suikaleet kevyesti öljyseoksessa (**noin 1 minuutti**). Kääntele suikaleita, jotta ne ruskistuvat tasaisesti. Nosta suikaleet vadille reikäkauhalla.
3. Lorauta jäljelle jäänyt oliiviöljy pannuun. Lisää joukkoon valkoinen vihersipuli, sienet ja paprikasuikaleet. Kypsennä kasviksia samalla sekoittaen minuutin verran. Peitä pannu kannella ja säädä lämpötila alhaisemmaksi. Jatka kypsentämistä **2-3 minuuttia**, kunnes kasvikset ovat kypsiä, mutta vielä rapeita.
4. Sekoita maissijauhot lihaliemeen ja sitten mausteliemeen. Kaada suurus ohuena nauhana muiden aineiden joukkoon pannuun. Sekoita kastiketta taukoamatta, kunnes se on saostunut. Siirrä lihasuikaleet takaisin pannuun ja anna niiden kumentua läpikotaisin. Siirrä ruoka lämmitetyille tarjoiluvadille. Tarjoa lihan kanssa pilahviriisiä.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 189

Rasvaa yhteensä 9 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 63 mg

Proteiineja 21 g

Hiilihydraatteja 6 g

Natriumia 217 mg

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal



Tamari