

Kiinanpannu

Voit paloitella vihannekset valmiiksi muutamaa tuntia etukäteen ja pitää niitä jääkaapissa valmistus hetkeen asti. Seesamiöljy ja riisietikka antavat ruoalle aidon itämaisen sävöyksen.

Sherry, inkivääri ja seesamiöljy antavat hienostuneen aromin suikalepannulle.

Valmistelut: 20 minuuttia Kypsyminen: 10 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	maissijauhoja
1 dl	kanalientä
4 rkl	kuivaa sherryä
1 tl	tummaa kidesokeria
1 $\frac{1}{2}$ tl	soijakastiketta
1 tl	valkoviini- tai seesamiöljyä
1 tl	raastettua tuoretta inkivääriä
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
1	porkkana
$\frac{1}{2}$	punainen paprika
$\frac{1}{2}$	kurkku paloiteltuna
2 $\frac{1}{2}$ dl	soijapavun ituja

$\frac{1}{2}$	vihersipuli tai purjo ohueksi viipaloituna
350 g	vähärasvaista porsaan ulkofileetä suikaloituna
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sekoita maissijauhot ja kanaliemi. Lisää joukkoon koko ajan sekoittaen 2 rkl sherryä, $\frac{1}{2}$ tl sokeria, soijakastike, viinietikka ja 1 $\frac{1}{2}$ tl maissiöljyä. 2. Kuumenna loppu öljy teflonpannalla tai wokkipannulla. Lisää inkivääri ja valkosipuli ja keitä mausteita öljyssä samalla sekoittaen 30 sekuntia. Lisää joukkoon porkkana, paprika ja jäljelle jäänyt sokeri. Hauduta aineksia 2 minuuttia samalla sekoittaen. 3. Lisää pannuun kurkku ja minuutin päästä soi-japavun idut, vihersipuli ja 2 rkl sherryä. Sekoittele aineksia minuutin verran. Siirrä kasvikset kulhoon. 4. Pane porsaanlihasuikaleet pannuun ja ruskista niitä tiuhaan käännellen noin 4 minuuttia kovalla lämmöllä. Kaada joukkoon suurus (maissijauho - kanaliemi). Lisää myös paistetut kasvikset ja sekoita aineksia noin minuutti, kunnes kastike on sakeaa ja kiiltävää. 	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 196

Rasvaa yhteensä 9 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 54 mg

Proteiineja 19 g

Hiilihydraatteja 7 g

Natriumia 192 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 4 kcal