

Thaimaalaista broileria ja cashewpähkinää



 30 min.  678 kcal  SteviaSweet Jauhe

Valmistus

Sekoita kastikkeen ainekset yhteen. Kuumenna osa rypsiöljystä paistinpannulla ja paahda cashewpähkinöitä, kunnes ne ovat kullanuskeita. Valuta pähkinät talouspaperin päällä. Paista seuraavaksi broileri ja laita se sivuun odottamaan.

Hienonna valkosipuli ja chili. Leikkaa keltasipuli isoiksi lohkoiksi ja kevätsipuli renkaiksi. Kuumenna loppu öljy pannulla ja lisää keltasipuli, valkosipuli ja chili. Paista, kunnes valkosipuli paahtuu kevyesti. Lisää broilerikuutiot ja kaada kastike pannulle. Kiehauta hyvin ja laita tarjolle. Ripottele cashewpähkinät ja kevätsipulirenkaat pinnalle. Nauti jasmiiniriisin kera.

Ainekset 4 annosta

1 dl	rypsiöljyä
5	valkosipulin kynttä
2	keltasipulia
3	kevätsipulin vartta
2-3	punaista, kuivattua chilipalkoa
200 g	cashewpähkinöitä
500 g	broilerin rintafileetä kuutioina tai suikaleina

Kastike

4 rkl	soijakastiketta
2 rkl	kalakastiketta
2 rkl	SteviaSweet Jauhe
1 1/2 dl	hyvää kanalientä

Ravintoarvot per annos

678	kcal
2848	kJ
50	g Proteiinia
20	g Hiilihydraatit
50	g Rasvaa