

4
aterian
boksi

Maukkaat possupyörökät, riisiä & marinoitua lehtikaalia

4 HENKEÄ



Porsaan jauhelihasta syntyy pyörköitä kaakkois-asian makumaailman mukaan, marinoitu lehtikaali tuo annokseen raikkautta.

Pyörökät:

1 PKT PORSAAJAUHELIAHAA
1 KANANMUNA
2 RKL KORPPUJAUHOJA
½ DL VETTÄ TAI MAITOA
1 PALA INKIVÄÄRIÄ
1 VALKOSIPULINKYNSI
½ RUUKKU KORIANTERIA
1 TL SUOLAA
RIPAUUS MUSTAPIPPURIA
ÖLJYÄ PAISTAMISEEN

Paksoi-salaatti:

1 PSS LEHTIKAALIA
1 KEVÄTSIPULI
½ RUUKKU KORIANTERIA
1 DL SWEET CHILIKASTIKETTA
½ SITRUUNAN MEHU
1 RKL SOIJAKASTIKETTA

Lisäksi:

3 DL RIISIÄ
4 NEKTARIINIÄ

1.

Laita vesi kiehumaan riisiä varten. Huuhtele lehtikaalit ja suikaloi se kulhoon. Suikaloi joukkoon myös sipuli ja hienonna korianteri. Siirrä puolet korianterista sivuun pyörökkämassaa varten. Sekoita sweet chilikastike, sitruunan mehu ja soijakastike keskenään. Kaada kastike kasvien joukkoon.

2.

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan.

3.

Riko kulhoon kananmuna, sekoita joukkoon vesi ja korppujauhot. Anna turvota muutama minuutti. Kumoa jauheliha korppujauhomassan joukkoon. Kuori ja raasta inkivääri sekä valkosipuli massaan. Sekoita massaan myös korianteri ja mausta suolalla sekä mustapippurilla.

4.

Kuumenna paistinpannu. Pyöritä massasta pieniä pyörköitä ja paista öljyssä molemmiin puoliin noin 4 minuuttia, kunnes pyörökät ovat kypsiä.

5.

Tarjoa possupyörökät riisiin ja paksoi salaatin kanssa. Lopun sweetchili kastikkeen voi valuttaa annosten päälle. Nauttikaa jälkiruoaksi pestyt nektariinit.



35min.