



KOREALAISEN BODARIN

UNELMA
1X ANNOKSEN KALORIT!



PROTEIINI 53G | HIILIHYDRAATIT 70G | RASVA 9G | ENERGIA 583KCAL

- 600g maustamatonta kanan rintafilettä
 - 2tl valkosipulijauhe
 - 3 pyöräytystä mustapippuria myllystä
 - loraus oliiviöljyä (-1rkl)
 - 3tl paprikamauste
 - 40g maizena
 - 1 dl Kikkoman Less salt soijakastike
 - 1dl vettä
 - 10g Taste of Asia inkiväärimurska
 - 15g Spice Up! Valkosipulitahna
 - 1rkl Sempio Korealainen Gochujang chilitahna
 - 40g hunaja
 - 15g riisiviinietikkaa
 - 10g seesamiöljyä
 - kevätsipuli
 - tuore punainen chili
 - 150g jasmineriisi
- Pilko kanat kuutioiksi kulhoon, ja mausta suolalla, valkosipulijauheella, mustapippurilla, paprikamausteella ja heitä joukkoon loraus oliiviöljyä. Laita maizenaa lautaselle ja ns leivitä kana kuutiot.
 - ota suosikki pannusi ja lämmitä kuumaksi, lisää vuokasprayta tai oliiviöljyä pannulle ja paista kullanruskeaksi kanat. Tämän operaation jälkeen pistä kanat odottamaan heidän parempaa hetkeä.
 - Kun olet paistinpannusi pessyt laita liedelle ja lisää loput ainekset pannulle ja sekoita tasaiseksi.
 - "keitä" miedolla lämmöllä ja suurrusta maizenalla (maizenaa ja vettä sekaisin)
 - ohuena nauhana kastikkeeseen kunnes paksuuntuu hieman. Lopuksi lisää kanat valmiseen soosiin ja nauti riisin kera, muista laittaa koristeeksi chilirenkaat ja kevätsipuli :)

**SEURAA MUA
SOMESSA!**

 **@CoachJromeo**

  **@Juusoromeo**

Coachjromeo@gmail.com

(OHJEESTA TULEE NOIN 3X ANNOSTA)

