

Idamaine riisiroog kana ja köögiviljadega

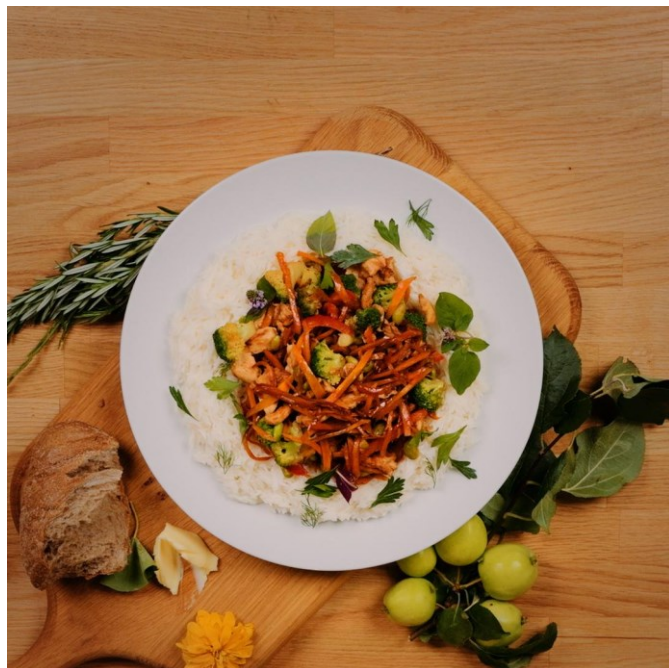
Neljale

Koostisosad

250 g pikateralist riisi (nt jasmiini või basmati)
1 porgand, peeneks ribastatud
1 punane paprika, ribadeks lõigatud
150 g brokolit, väiksemateks õisikuteks murtud
100 g edamame ube (eelkeedetud 10 minutit)
2 hakitud küüslauguküünt
2 sl sojakastet
1 sl rapsi- või päevalilleõli praadimiseks
1 sl seesamiseemneid

Koostisosad kanaribade jaoks

400 g kanafileed, ribadeks lõigatud
3 sl sojakastet
1 sl mett
1 tl jahvatatud ingverit



Keeda riis vastavalt pakendil olevatele juhistele ja jäta jahtuma.

Kuumuta suur praepann. Lisa rapsiõli, seejärel kanaliha, jahvatatud ingver, sojakaste ja mesi. Prae kuldseks ja tõsta kõrvale.

Seejärel lisa pannile hakitud küüslauk ja pikkadeks peeneteks ribadeks lõigatud porgand ning paprika. Prae 2-3 minutit ehk nii, et köögiviljad oleksid kerge krõmpsuga. Lisa brokoli õisikud (maksimaalselt 2 cm) ja oad, prae veel 2 minutit.

Seejärel nirista peale sojakaste. Sega kõik läbi ja kuumuta veel paar minutit. Tõsta taldrikule riis ja köögivilja-kana segu. Kaunista krõbedate seesamiseemnetega.

Toredat kokkamist!

Retsepti autor Koit Uustalu

 Hoia puhtust – pese käsi. Hoia toidu valmistamise koht, tööpinnad ja -vahendid ja nõud puhtana.

 Välti toore kala, mereandide, liha ning söömiseks valmis tehtud toidu kokkupuudet.

 Kuumuta toitu vähemalt üle 70 °C sisetemperatuurini.

 Säilita toitu õigel temperatuuril, jälgi toidu pakendil olevat säilimisaega ja säilitamistingimusi.

 Sulata toit õigesti – loe juhiseid pakendil.

 Kasuta puhast vett ja värsket toorainet.