

# Kraukšķīgi šķiņķīši ar zemesriekstu sviestu

Kopējais laiks **60 min.** 15 min. sagatavošanas laiks 45 min. gatavošanas laiks

## SASTĀVDAĻA

### 2 Porcijas

|                 |                                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------|
| <b>4</b>        | vistas šķiņķīši, ar vai bez kaula (kopā 500–600 g)  |
| <b>4 ēdamk.</b> | augu eļļas                                          |
| <b>75 g</b>     | zemesriekstu sviesta ar riekstu gabaliņiem          |
| <b>6 ēdamk.</b> | <u>Kikkoman Teriyaki Vok mērce ar sezama sēklām</u> |
| <b>4 ēdamk.</b> | <u>Kikkoman Panko</u>                               |
| <b>2</b>        | sarkanie sīpoli                                     |
| <b>1</b>        | neliela sarkanā paprika                             |
| <b>1</b>        | neliela dzeltenā paprika                            |
| <b>250 g</b>    | brokoļu ziedkopu                                    |

## PAGATAVOŠANA

### Solis 1

**4** vistas šķiņķīši, ar vai bez kaula (kopā 500–600 g) - **2 ēdamk.** augu eļļas  
Vokpannā mērenā karstumā ar nelielu daudzumu eļļas 20 minūtes cep vistas šķiņķīšus ar ādu uz leju. Pēc tam apgriež un cep vēl 5 minūtes.

### Solis 2

**75 g** zemesriekstu sviesta ar riekstu gabaliņiem - **6 ēdamk.** Kikkoman Teriyaki Vok mērce ar sezama sēklām **4 ēdamk.** Kikkoman Panko  
Uzkarsē cepeškrāsni līdz 220 °C temperatūrai (grila režīmā ar ventilatoru). Sajauc zemesriekstu sviestu ar Kikkoman Teriyaki mērci ar sezama sēklām. Kārto vistas šķiņķīšus karstumizturīgā traukā, pārklāj ar sagatavoto terijaki un zemesriekstu mērci un pārkaisa ar Kikkoman Panko. Pārslaka rīvmaizi ar vokpannā atlikušo eļļu.

### Solis 3

**2** sarkanie sīpoli - **1** neliela sarkanā paprika - **1** neliela dzeltenā paprika  
Nomizo sīpolus un sagriež daiviņās tā, lai saknes daļa saturētu sīpola slāņus kopā. Sagriež papriku aptuveni 3 cm lielos gabalos.

### Solis 4

**2 ēdamk.** augu eļļas - **250 g** brokoļu ziedkopu - **4 ēdamk.** Kikkoman Teriyaki Vok mērce ar sezama sēklām

Liek sīpolus un papriku wok pannā ar 2 ēdamkarotēm augu eļļas un cep uz vidējas uguns 5 minūtes. Pievieno brokoļus un cep vēl 5 minūtes. Gatavošanas beigās nedaudz noglazē ar Kikkoman Teriyaki mērci ar sezama sēklām.

### Solis 5

Kamēr cepas dārzeņi, vistas šķiņķīšus liek cepeškrāsnī otrajā līmenī no augšas un cep, līdz tie kļūst zeltaini brūni. Atkarībā no cepeškrāsns tas aizņem 4 līdz 6 minūtes. Svarīgi uzmanīgi sekot līdzī procesam, jo, rīvmaizei sākot brūnēt, tā var ātri apdegt. Pasniedz vistu kopā ar dārzeņiem.