KIKKOMAN

Sviesta vista ar ponzu un garam masala

Kopējais laiks **110 min.** **25 min.** sagatavošanas laiks **25 min.** gatavošanas laiks **60 min.** marinēšanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.005 kJ / 480 kcal

Tauki: **24,30 g** Olbaltumvielas: **43,20 g**
Ogļhidrāti: **19,50 g**

SASTĀVDAĻAS

4 Porcijas

600 g	vistas krūtiņas filejas
2	ķiploka daiviņas
1 gabaliņš	ingvera gabaliņš, apm. 2 cm
2 tējk.	maltas paprikas
8 ēdamk.	Kikkoman Pozu citronu
300 g	jogurta
1 tējk.	Kajēnas piparu
2 tējk.	garam masala
2	sīpoli
3 ēdamk.	sviesta
700 ml	tomātu Passata
2 ēdamk.	tomātu pastas
200 g	saldā krējuma
1 šķipsniņa	malta kanēļa
2 tējk.	medus (vai kļavu sīrupa, vai Kikkoman piedevas ēdienu pagatavošanai Mirīna tipa - saldās)
	Pētersīļi dekorēšanai

PAGATAVOŠANA

Solis 1

600 g vistas krūtiņas filejas - **2** ķiploka daiviņas - **1 gabaliņš** ingvera gabaliņš, apm. 2 cm - **2 tējk.** maltas paprikas - **5 ēdamk.** Kikkoman Pozu citronu - **300 g** jogurta - **1 tējk.** Kajēnas piparu - **2 tējk.** garam masala
Sagriez vistas fileju gabaliņos. Marinādei smalki sakapā ķiploku un ingveru. Sajauc ar maltu papriku, Kikkoman Ponzu citronu, jogurtu, Kajēnas pipariem un garam masala. Pievieno ar vistas gaļai un marinē vismaz 1 stundu.

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200 °C. Liec marinēto fileju karstumizturīgā traukā un cep apmēram 25 minūtes (vai apcep pannā karstā eļļā).

Solis 2

2 sīpoli - **1,5 ēdamk.** sviesta - **700 ml** tomātu Passata - **2 ēdamk.** tomātu pastas
Sagriez sīpolus kubiņos un apcep izkausētā sviestā. Pievieno tomātu Passata un tomātu pastu, un lēni vāri apmēram 20 minūtes, ik pa laikam apmaisot.

Solis 3

1,5 ēdamk. sviesta - **200 g** saldā krējuma - **3 ēdamk.** Kikkoman Pozu citronu - **1 šķipsniņa** Šķipsniņa malta kanēļa - **2 tējk.** medus (vai kļavu sīrupa, vai Kikkoman piedevas ēdienu pagatavošanai Mirīna tipa - saldās) - Pētersīļi dekorēšanai
Pievieno cepto fileju (ja vēlies, kopā ar marinādi), atlikušo sviestu un saldo krējumu, un īsi uzkarsē. Pievienojiet Kikkoman Ponzu citronu, garšvielas un medu, rotā ar pētersīļiem un pasniedz.