KIKKOMAN

Vistas voks ar brokoļiem

Kopējais laiks **22 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **12 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
1.465 kJ / 350 kcal

Tauki: **18 g** Olbaltumvielas: **31 g**
Ogļhidrāti: **12 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

30 ml	augu eļļas
300 g	vistas krūtiņas, sagrieztas strēmelītēs
2	ķiploka daiviņas, smalki sakapātas
150 g	brokoļu ziedkopu
80 ml	ūdens
100 g	sarkanās paprikas, sagrieztas strēmelītēs
30 ml	Kikkoman Bezglutēna sojas mērce
30 ml	citrona sulas
30 g	auksta sviesta

Garnējumam:

20 g	apgrauzdētu mandeļu skaidiņu

PAGATAVOŠANA

Solis 1

15 ml augu eļļas - **300 g** vistas krūtiņas, sagrieztas strēmelītēs
Uzkarsē vokpannu, ielej eļļu un cep vistas gaļu 3-4 minūtes, līdz tā kļūst zeltaina. Izņem un noliec malā.

Solis 2

15 ml augu eļļas - **2** ķiploka daiviņas, smalki sakapātas - **150 g** brokoļu ziedkopu - **80 ml** ūdens - **100 g** sarkanās paprikas, sagrieztas strēmelītēs
Tajā pašā vokpannā ielej eļļu, apcep ķiplokus un brokoļus 1-2 minūtes. Pielej ūdeni un vidējā karstumā ļauj tam iztvaikot, līdz brokoļi kļūst mīkstāki. Pievieno papriku un cep vēl 2–3 minūtes.

Solis 3

30 ml Kikkoman Bezglutēna sojas mērce - **30 ml** citrona sulas - **30 g** auksta sviesta - **20 g** apgrauzdētu mandeļu skaidiņu
Liec vistas gaļu atpakaļ vokpannā, pievieno Kikkoman bezglutēna sojas mērci un citrona sulu. Kārtīgi samaisi un karsē 1-2 minūtes. Noņem no karstuma, pievieno aukstu sviestu un maisi, līdz tas izkusis un mērce kļuvusi viendabīga. Pārkaisi ar apgrauzdētām mandeļu skaidiņām.