

Kala-kasvispannu

Resepti: Anne Kiuru

4 annosta



TARVITSET

450 g Apetit Wok Lehtikaali-kasvista (pakaste)
450 g Rooty Peruna Nuudeleita (pakaste)
n. 10 g mietoa punaista chiliä (ilman siemeniä) hienonnettuna
100 g kevät-sipulia tai kesä-sipulin varsia
2 tl suolaa
200 g herne (pakaste)
400 g uunissa oliiviöljyssä kypsytettyä ahventa tai särkeä muruna (katso erillinen ohje)
3 rkl Kikkoman Poke kastiketta
1 rkl limen mehua
4-6 rkl öljyä paistamiseen
1/2 dl korianteria hienonnettuna
1 dl lehtipersiljaa hienonnettuna

TEE NÄIN

Kuumenna öljy laakeassa isossa korkeareunaisessa pannussa. Lisää wok kasvikset, paistele n. 5 min. Lisää peruna nuudelit, chili, kevät- tai kesä-sipuli. Paista n. 5 min. Mausta suolalla.
Lisää herneet ja kala. Anna kuumentua.
Mausta Poke kastikkeella ja limen mehulla.
Tarkista maku.
Viimeistele hienonnetulla korianterilla ja lehtipersiljalla.