



Kalkkuna-kasviswokki

Aineet: tilkka rypsiöljyä
300 g marinoituja kalkkunasuikaleita
2 dl porkkana-, lanttu- ja sipulisuikaleita
1 dl vettä
2 dl kesäkurpitsakuutioita
1 dl paprikasuikaleita
2 dl tomaattilohkoja tai -murskaa
2 dl appelsiinimehua
1-2 rkl ohrakasta

Valmistus: Kypsennä lihasuikaleita pannulla öljyssä muutaman minuutin ajan porkkanan ja lantun kanssa. Lisää vesi ja anna ruuan hautua kannen alla viitisen minuuttia. Lisää loput kasvikset ja sekoita pari minuuttia. Sekoita ohrakas mehuun ja vatkaa liemi paistokseen. Anna hautua viitisen minuuttia. Tarkista maku. Tarjoa keitetyn riisin ja salaatin kanssa.

www.superkokki.com