



Pikapaistettu kanasalaatti

Aineet: 100 g kypsää broileria
50 g liotettuja kiinalaisia sieniä
2 porkkanaa
pala selleriä
1 sipuli
1 punainen paprika
100 g bambunversoja
100 g melonia
2 tomaattia
4 rkl seesamiöljyä
Kastike
2 dl kanalientä
2 rkl Mango Chutney -seosta
2 rkl tomaattisosetta
3 rkl etikkaa
hiukan inkivääriä
1 tl makusuolaa
½ tl sokeria
1 rkl perunajauhoja
suolaa
vastajauhattua pippuria

Valmistus: Leikkaa broileri ohuiksi suikaleiksi. Valuta hyvin sienet ja leikkaa ne suikaleiksi. Pese ja puhdisti sipuli, paprika, porkkanat ja selleri ja leikkaa suikaleiksi. Suikaloin bambunversot. Paloittele meloni pieniksi kuutioiksi. Kuori toimaatit, poista siemenet ja leikkaa kuutioiksi.

Kuumenna öljy pannussa ja paista nopeasti kaikki vihannekset yhtäaikaan. Sekoita kastikeaineet keskenään, lisää kastike pannuun ja keitä vihannesten kanssa 3 min. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoile kuumana tai kylmänä.