



Pardikoivad grillitud köögiviljade ja porgandisalatiga



Ettevalmistamine

1. Kuumutage praeahi 180 °C temperatuurini ja pange KITCHEN ME maitseainetega pardikoivad koos plastipakendiga praeahju. Ärge pakendit avage. Küpsetage umbes 1 tund Tunni aja pärast eemaldage pealmine kile ja küpsetage veel umbes 10 minutit, et koivad pruunistuksid.
1. Tükeldage kabatšokk ja hiina kapsas, küpsetage köögiviljad grillil.
2. Tükeldage porgand, pange kaussi, segage soola, suhkruga ja äädikaga. Laske pool tundi seista.
3. Porgandist vormige kõrge küngas. Tükeldage sibul, pange porgandile, samuti hakitud küüslauk ja kõik maitseained.
4. Ajage õli keema ja valage keevalt otse künka tipule. Oodake, kuni õli voolab alla, seejärel segage kõik läbi, valage peale seesamiõli ja pange külmikusse. Jätke ööseks.
6. Grillitud köögiviljad segage porgandisalatiga ja serveerige koos eelnevalt küpsetatud KITCHEN ME maitseainetega maitsestatud pardikoibadega

Tagasi retsept nimekirja



KOOSTISAINED

600 g	KITCHEN ME maitseainetega pardikoibi (ahjus küpsetamiseks)
1	keskmise suurusega kabatšokk
1	väheldane hiina kapsas
	Õli (küpsetamiseks)
300 g	porgandit
Näpuotsatäis	soola
Näpuotsatäis	suhkrut
30 ml	valget veiniäädikat
½	sibulat
2	küüslauguküünt
Näpuotsatäis	jahvatatud tšillit
½ tl	koriandrit (jämedalt purustatud)
60 ml	päevalilleõli
1 tl	seesamiõli