



Aasialainen hunajakana



AINEKSET NELJÄLLE

- 4 broilerinrintafileetä
- 2 dl vehnä jauhoja
- 2 dl piimää
- 1 dl auringonkukkaöljyä
- kevät- tai ruohosipulisilppua koristeeksi

HUNAJAKASTIKE

- 1 dl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 rkl soijaa
- 2 rkl omenaviinietikkaa
- 1 tl seesamiöljyä (ei pakollinen, mutta antaa hyvän pähkinäisen maun)
- 1/2 tl kuivattuja chilihiutaleita (tai muuta chiliä maun mukaan)
- pippuria
- 1 rkl maissitärkkelystä + 2 rkl vettä



Sekoita suuruste maissitärkkelyksestä ja vedestä. Laita muut kastikeaineet pikkukattilaan ja kuumenna niin kauan, että kastike kiehuu. Kaada suuruste sekaan, sekoita muutama sekunti ja siirrä hunajakastike liedeltä vetäytymään.

Leikkaa broilerinrintafileet tasakokoisiksi paloiksi. Laita keittolautaselle piimää ja laakealle lautaselle vehnä jauhoja. Pyöräytä broileripalat ensin jauhoissa, sitten piimässä ja lopuksi uudelleen jauhoissa. Siirrä sivuun odottelemaan paistoa.

Laita iso pannu lämpenemään ja siihen reippaasti auringonkukkaöljyä. Kun öljy on kuumaa, paista jauhotetut broileripalat rapeaksi pari minuttia per puoli (riippuu palojen koosta). Voit paistaa broilerit kahdessa erässä, jos ne ei kerralla mahdu pannulle väljästi.

Nostele broileripalat astiaan koristele kevät- tai ruohosipulisilpulla. Juuri ennen tarjoilua, kaada hunajakastike kana-paloille. Tarjoa aasialainen hunajakana riisin kanssa.



Aidon hyvän tekijä

[f](#) [y](#) [i](#) [HUNAJA.FI](#) • [MIELEINEN.FI](#) • [HONEYSTY.FI](#)



RESEPTIKIRJASTO

Tutustu monipuolisiin resepteihimme:
hunaja.fi/reseptit ja mieleinen.fi/reseptit

TILAA
HUNAJASI HELPOSTI
KAUPPA.HUNAJA.FI