Teriyaki lašiša su šparagais

Ingredientai

- 250 g Lašišų filė
- 1 Šaukštas Sėklos, džiovintos sveikos sezamo sėklos
- 500 g Žalių šparagų
- 400 g MAGGI Terijakio skonio vištienos padažas 65g
- 250 g Ryžių, baltų, trumpagrūdžių, žalių, nepagardintų
- 13.6 g Sezamų aliejus salotoms arba maisto gaminimui

Instrukcija

1. Nuplaukite ir nupjaukite šparagų stiebelių galus. Šparagus supjaustykite maždaug 4 cm ilgio gabalėliais. Lašišos filė nuplaukite ir supjaustykite stambesniais gabalais.
2. Įkaitintoje keptuvėje arba wok keptuvėje paskrudinkite sezamo sėklas. Tada supilkite į dubenį.
3. Paruoškite ryžius pagal instrukcijas ant pakuotės.
4. Įkaitinkite sezamo aliejų. Lašišos gabalėlius trumpai apkepkite ir po kurio laiko išimkite iš keptuvės. Į tą pačią keptuvę suberkite šparagus ir kepkite apie 3 minutes. Įdėkite Maggi Japoniškos Teriyaki vištienos pastos ir toliau kepkite apie 3 minutes.
5. Sudėkite lašišą, švelniai išmaišykite ir vėl trumpai pakaitinkite. Patiekalą apibarstykite sezamo sėklomis ir patiekite su ryžiais.

18 Minutės

3

Angliavandeniai	115.8 g
Energija	702.76 kcal
Riebalai	12.32 g
Baltymai	31.1 g