

Soe köögiviljasalat kanavarrastega

4 portsjonit

Kanavardad

8 kanasisefileed
4 spl magusat tšillikastet
2 spl sojakastet
2 tl seesamiseemneid
Praadimiseks õli, puitvardaid

Salat

2–3 viilu suitsupeekonit
2–3 keedetud ja kooritud kartulit
(varajased kartulid võib jätta koorimata)
1 väiksem sibul või porrulauk
100 g Türgi ube
100 g brokolit
1 jääsalat
3–4 spl maitsestatamata jogurtit
1 spl majoneesi
Murulauku, tilli
Peotäis seedrimänniseemneid või seemnesegu (seesami-, lina-, päevalille- vms seemnetega)
50 g riivitud juustu
Maitse järgi soola, pipart
Praadimiseks õli



1. Sega kokku marinaad tšilli- ja sojakastmest. Vala kanasisefileed sellega üle ja aseta marineerima, kuniks valmistad salatit. Kui sisefileed poest ei leia, võta tavaline kanafilee ja lõika sellest pikuti umbes sentimeetripaksused ribad.
2. Haki suitsupeekon peenikesteks ribadeks. Tükelda kartul 0,5 cm viiludeks (pisikesed, koorega värsked kartulid pooleks), brokoli (väikesteks õisikuteks) ja vajadusel lõika väiksemateks tükkideks ka Türgi oad. Viiluta sibul/porrulauk. Näpi jääsalat väiksemaks.
3. Sega kokku kaste jogurtist, majoneesist ja hakitud tillist ning muruaugust. Maitsesta vähese soola ja pipraga.

4. Prae esmalt peekon (ilma õlita), seejärel lisa nõrutatud porrulauk ja kartul. Aseta brokoli ja oad üheks minutiks keevasse vette ja lisa seejärel pannile. Sega läbi ja prae paar minutit. Lisa seemned. Võta pannilt ning sega jääsalati ja kastmega läbi ja puista üle riivjuustuga.
5. Võta kanafilee ning voldi vardale. Vajadusel poolita vardad.
6. Prae vähese õliga pannil mõlemalt poolt umbes 2–3 minutit, kuni kana on küps. Puista üle seesamiseemnetega.
7. 7Serveeri soojast peast koos kanavarrastega.

Retsepti autor Helen Vihtol