

Caesarvuoka

8 annosta

PROTEIINIVAIHTOEHDOT

600 g broilerinrintafileetä
400 g katkarapuja
400 g tofua



CAESARSALAATTI

4–5 ruukkua romainesalaattia
100 g rucolaa
100 g Bama Babypinaattia
100 g krutonkeja Patun vaaleista
vaakaviipaleista
250 g parmesaanilastuja
5 dl Patu Caesarkastiketta
suolaa ja pippuria
1 kpl sitruunaa

PROTEIINI

Broileri

Mausta broileri suolalla ja pippurilla. Paista kaunis pinta paistinpannulla tai grillissä ja laita uuniin kypsymään 175 °C kunnes sisälämpötila on 75 °C.

Katkaravut

Ota katkaravut sulamaan hyvissä ajoin ennen työ aloittamista. Huuhtelee ja kuori katkaravut. Valuta ylimääräinen neste pois.

Jättikatkaravut

Ota jättikatkaravut sulamaan hyvissä ajoin ennen työn aloittamista. Kuori ja poista suoli. Huuhtelee ja kuivaa. Laita hetkeksi marinadiin imemään makua ja paista nopeasti pannulla kypsiksi.

Tofu

Sekoita pienessä kulhossa seesamiöljy, soijakastike, sweet chili -kastike sekä omenamehu ja laita kuivaksi pyyhitty tofu sekaan. Anna marinoitua vähintään 30 min. Kuumenna öljy paistinpannulla ja paista kokonainen tofu rapeaksi.

Raasta sitruunankuori ja silppua chili. Leikkaa tofu pieniksi kuutioiksi, koristele seesaminsienillä, chilillä ja sitruunalla.

KRUTONGIT

Leikkaa vaaleista vaakaviipaleista samankokoisia kuutioita (n. 1,5 x 1,5 cm). Levitä pellille ja pirskottele hiukan rypsiöljyä niiden päälle ja paahda 220 °C uunissa, kunnes niissä on kauniin kullanuskea väri. Ota pois uunista ja anna jäähtyä.



SALAATTI

Pese ja kuivaa romainesalaatti ja rucola hyvin. Leikkaa tai revi molemmat salaatinlehdet haluamasi kokoisiksi suupalloiksi. Laita kulhoon ja sekoita valmiin caesarkastikkeen kanssa hyvin.

Laita caesarkastikkeeseen sekoitettu salaatti ilmastavasti vuoan pohjalle. Levitä päälle krutongit ja parmesaanilastut, lisää lopuksi haluamasi proteiini.

Kokkimaajoukkueen Teemu Tuovisen vinkki

Voit paistaa broilerin jo edellisenä päivänä tai marinoida tofun, jotta saat siihen enemmän makua.



Culinary Team
Finland