

Kimchi Sebzelerle Tavuklu ve Darılı Zindelik Kasesi

toplam süre **35 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 25 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.560 kJ / 362 kcal

Yağ: **10,1 gr** Protein: **36,1 gr**
Karbonhidrat: **28,9 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

50 gr	darı
200 gr	yeşil fasulye tuz
250 gr	tavuk göğüs fileto
3 tatlı kaşığı	<u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>
3 tatlı kaşığı	<u>Kikkoman Ponzu Limonlu Taze çekilmiş karabiber adet rezene kökü</u>
1	çeri domates
200 gr	<u>Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu</u>

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Darıyı ambalajındaki talimatlara göre hazırlayın. Fasulyeleri kaynayan tuzlu suda yaklaşık 10 dakika pişirin.

Adım 2

Tavuğu birer lokmalık parçalara bölün, ısıttığınız 1 tatlı kaşığı susam yağında yaklaşık 10 dakika kızartın ve Kikkoman Ponzu Limonlu ve karabiberle lezzetlendirin.

Adım 3

Rezeneyi ince ince doğrayın veya rendeleyin (yeşil uç kısımları kenara alın) ve ısıttığınız 1 tatlı kaşığı sıvı yağda 6-8 dakika kavurun. Domatesleri dilimleyin, ısıttığınız 1 tatlı kaşığı susam yağında yaklaşık 5 dakika pişirin, ardından 100 ml su ve Kimchi sosunu içine dökerek karıştırın.

Adım 4

Darıyı rezene, fasulye ve tavukla kaselere bölün, üzerinde domatesli Kimchi sosunu gezdirin, rezenenin kenara aldığınız uçlarıyla süsleyerek servis edin.