

Tayland usülü, domuz kıymayla lahana ve biber

toplam süre **25 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 15 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.512 kJ / 600 kcal

Yağ: **38 gr** Protein: **40 gr**
Karbonhidrat: **21 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

300 gr	domuz kıyma
100 gr	lahana
2	arpacık soğan
4	diş sarımsak
2	kırmızı acı biber
150 gr	sarı çalı fasulyesi
4 yemek kaşığı	pişirme yağı (örneğin, kanola yağı)
15 gr	taze zencefil (rendelenmiş)
1 demet	Tayvan fesleğeni (Süslemek için birkaç yaprak ayırın)
100 ml	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
1 yemek kaşığı	balık sosu
1,5 yemek kaşığı	istiridye sosu (tercihe göre)

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Lahanayı doğrayın. Arpacık soğanını şeritler halinde kesin. Sarımsak ve biberi ince doğrayın. Sarı çalı fasulyelerini 2-3 cm boyutlarında kesin.

Adım 2

Tavada biraz sıvı yağ ısıtın. Soğanı ve biberi ekleyin. Soğanlar yumuşayıp kahverengileşene kadar kızartın. Pişirme süresinin sonuna doğru sarımsak ve zencefili ekleyin.

Adım 3

Kıymayı ekleyin ve iyice karıştırarak küçük parçalara ayrılmasını sağlayın. Yüksek ateşte etin her tarafı kahverengi olana kadar kızartın. 2 dakika sonra lahanayı ve sarı çalı fasulyelerini ekleyip etle birlikte yaklaşık 2 dakika soteleyin. Tayland fesleğeninin yapraklarını ekleyin ve rengi solan kadar soteleyin. Kikkoman Soy Sauce, balık sosu ve istiridye sosunu ekleyip iyice karıştırın.

Adım 4

Kalan fesleğenle süsleyerek servis edin.