

Yer fıstıklı ponzu soslu, kırmızı lahanalı tavuk salatası

toplam süre **80 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 40 dak. pişme süresi 20 dak. marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
4.401 kJ / 1.025 kcal

Yağ: **63 gr** Protein: **57 gr**
Karbonhidrat: **64 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

300 gr tavuk fileto
1 tutam taze çekilmiş karabiber
1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
90 ml [Kikkoman Ponzu Limonlu](#)
Sos için:
3 yemek kaşığı mayonez
2 yemek kaşığı fıstık ezmesi
4 yemek kaşığı [Kikkoman Ponzu Limonlu](#)
1 yemek kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
Nohut için:
400 gr konserve nohut
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tatlı toz biber
1 tatlı kaşığı toz sarımsak
0,5 tatlı kaşığı kişniş
1 yemek kaşığı susam
1 tutam tuz
1 tutam taze çekilmiş karabiber
250 gr kırmızı lahana
1 adet salatalık
1 demet demet maydanoz
1 avuç sevdiğiniz filizler
1 avuç kavrulmuş kaju

HAZIRLANIŞ

Adım 1

300 gr tavuk fileto - **1 tutam** taze çekilmiş karabiber - **1 yemek kaşığı** fıstık ezmesi - **90 ml** [Kikkoman Ponzu Limonlu](#)
Tavuğu orta boy dilimlere kesin (yaklaşık 1.5 cm kalınlığında) ve karabiberle tatlandırın. Fıstık ezmesi ile Kikkoman Ponzu Lemon'u karıştırarak bir marine sosu hazırlayın, ardından tavukları iyice kaplayıp marine edin.

Adım 2

3 yemek kaşığı mayonez - **2 yemek kaşığı** fıstık ezmesi - **4 yemek kaşığı** [Kikkoman Ponzu Limonlu](#) - **1 yemek kaşığı** rendelenmiş limon kabuğu
Bir kâsede mayonez, fıstık ezmesi, ponzu ve limon kabuğunu karıştırın.

Adım 3

400 gr konserve nohut - **1 tatlı kaşığı** toz sarımsak - **3 yemek kaşığı** zeytinyağı - **1 tatlı kaşığı** toz biber - **0,5 tatlı kaşığı** kişniş - **1 yemek kaşığı** susam - **1 tutam** tuz - **1 tutam** taze çekilmiş karabiber
Nohutları süzüp kurulayın. Zeytinyağıyla harmanlayın. Ardından baharatlar ve susamla karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırın. 20 dakika boyunca 200° C'de fırında pişirin veya tavada kızartın.

Adım 4

250 gr kırmızı lahana - **1** adet salatalık - **1 demet** demet maydanoz - **1 avuç** sevdiğiniz filizler - **1 avuç** kavrulmuş kaju
Lahanayı ince doğrayın, salatalığı yarım dilimler halinde kesin, maydanoz ve kuruyemişleri kıyın.

Tavuğu ızgarada veya tavada pişirip soğumaya bırakın. Malzemeleri kâselere yerleştirin ve üzerine fıstık sosu gezdirin. Tavuk dilimleriyle süsleyip maydanoz ve kaju fıstıklarıyla servis yapın.