

# Asya Usulü Karnabahar Kanatları

toplam süre **45 dak.** 45 dak. hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**1.888 kJ / 451 kcal**

Yağ: **15,9 gr** Protein: **15,3 gr**  
Karbonhidrat: **40,8 gr**

## MALZEMELER

4 porsiyon

**Karnabahar kanatları için**

- 1** karnabahar
- 65 gr** buğday unu
- 2 yemek** Kikkoman Doğal Olarak
- kaşığı** Fermente Soya Sosu
- 3** diş sarımsak
- 3 yemek** ketçap
- kaşığı**
- 50 ml** Kikkoman Tamari
- Glutensiz Soya Sosu
- 2 yemek** açık renkli şeker şurubu
- kaşığı** (alternatif olarak: agave şurubu)
- 1 yemek** rendelenmiş zencefil
- kaşığı**
- 1 yemek** susam yağı
- kaşığı**
- 3 yemek** limon suyu
- kaşığı**
- Ayrıca**
- 2** yeşil soğan
- 200 ml** hindistancevizi sütü
- 75 gr** fıstık ezmesi
- 2 yemek** limon suyu
- kaşığı**
- 2 yemek** Kikkoman Doğal Olarak
- kaşığı** Fermente Soya Sosu
- Acı kırmızı toz biber
- 2 yemek** susam
- kaşığı**
- Birkaç tane kişniş yaprağı

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

Karnabahar çiçekleri ayrılır ve yıkanır. Un, yaklaşık 150 ml su ve soya sosu ile karıştırılır. Karnabahar çiçekleri bu karışımın içinde çevrilir ve pişirme kâğıdı ile kaplı bir fırın tepsisine yerleştirilir. Önceden ısıtılmış fırında 225° C'de (fanlı fırın: 205° C) yaklaşık 15 dakika pişirilir.

### Adım 2

Sarımsaklar soyulup ezilir ve ketçap, tamari, şurup, zencefil, yağ ve limon suyu ile karıştırılır. Sıcak karnabahar kanatları marine sos ile karıştırılır, tekrar fırın tepsisine yerleştirip yaklaşık 5-10 dakika daha pişirilir.

### Adım 3

Taze soğanlar temizlenir, yıkanır halkalara kesilir. Hindistan cevizi sütü, fıstık ezmesiyle kaynatılır ve limon suyu, soya sosu ve acı toz biberle tatlandırılır. Karnabahar kanatları, yeşil soğan, susam ve kişniş ile süslenir ve hindistancevizi sosu ile servis edilir.