

Ballı soya soslu tavuk ve wok'ta pilav

toplam süre **20 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 10 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.345 kJ / 560 kcal

Yağ: **12 gr** Protein: **37 gr**
Karbonhidrat: **70 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

2 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
0,5 yemek kaşığı	bal
0,5 tatlı kaşığı	rendelenmiş zencefil
0,5	diş ince doğranmış sarımsak
200 gr	tavuk göğsü fileto
100 gr	pirinç
1 yemek kaşığı	bitkisel yağ
0,5	havuç
0,5	brokoli
0,5	kırmızı biber

HAZIRLANIŞ

Adım 1

2 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,5 yemek kaşığı** bal - **0,5 tatlı kaşığı** rendelenmiş zencefil - **0,5** diş ince doğranmış sarımsak - **200 gr** tavuk göğsü fileto
Kikkoman Soy Sauce'u bir kâseye dökün. Bal, doğranmış sarımsak ve rendelenmiş zencefili ekleyin. İyice karıştırın. Tavuğu küp küp doğrayın ve sosun içinde harmanlayarak marine edin.

Adım 2

100 gr pirinç - **1 yemek kaşığı** bitkisel yağ - **0,5** havuç - **0,5** brokoli - **0,5** kırmızı biber
Pirinci, paketin üzerindeki talimatlara göre pişirin. Havucu çöp kibrit kalınlığında, kırmızı biberi şeritler halinde kesin ve brokoliyi çiçeklerine ayırın. Sebzeleri yağda 5 dakika sote edin.

Adım 3

Marine edilmiş tavuğu sote edilmiş sebzelere ekleyin ve tavuk pişene kadar 3 dakika pişirin. Pişmiş pirincin yarısıyla servis yapın.