

Beşamel lezzetiyle deniz ürünleri ve köri graten

toplam süre **50 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 30 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
4.408 kJ / 1.053 kcal

Yağ: **56,2 gr** Protein: **36,9 gr**
Karbonhidrat: **97,5 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

- 150 gr** suşi irinci
Deniz ürünleri:
60 gr havuç
60 gr soğan
30 gr kereviz
1 diş sarımsak
40 gr tereyağ
300 gr karışık deniz ürünü (kalamak, midye, karides, mürekkepbalığı, ahtapot, vb)
60 ml Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 tatlı kaşığı toz köri
Beşamel sosu:
30 gr tereyağ
30 gr buğday unu
250 ml süt
30 ml Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 tutam karabiber
Üst malzemeler:
100 gr marine edilmiş mozzarella
30 gr Kikkoman Panko - Japon Usulü Çıtır Ekmek Kırıntısı
Süslemek için:
1 yemek kaşığı frenk soğanı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Deniz ürünleri:

150 gr suşi pirinci - **60 gr** havuç - **60 gr** soğan - **30 gr** kereviz - **1** diş sarımsak - **40 gr** tereyağ - **300 gr** karışık deniz ürünü (kalamak, midye, karides, mürekkepbalığı, ahtapot, vb) - **60 ml** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 tatlı kaşığı** toz köri

Pilavı, paketindeki talimatlara göre pişirleyin.

Soğumaya bırakın ve bir fırın kabına yerleştirin.

Havuç ve kerevizi küçük parçalar halinde kesin, soğanı küp küp kesin, sarımsağı doğrayın ve tüm malzemeleri tereyağda altın kahverengine dönene kadar kızartın. Ardından deniz ürünlerini ekleyin ve 3 dakika daha kızartın. Son olarak, Kikkoman Soy Sauce ve toz köri ekleyin. Pilavla birlikte bir kaba alın.

Adım 2

30 gr tereyağ - **30 gr** buğday unu - **250 ml** süt - **30 ml** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 tutam** karabiber

Tereyağını eritin, unu ekleyin ve 2 dakika kadar kavurun. Ardından sütü ekleyin ve topak oluşmasını engellemek için hızlıca karıştırın. Kaynayınca Kikkoman Soy Sauce ve karabiberle lezzetlendirin. İlk adımdaki deniz ürünlü pilava dökün.

Adım 3

100 gr marine edilmiş mozzarella - **30 gr** Kikkoman Panko - Japon Usulü Çıtır Ekmek Kırıntısı - **1 yemek kaşığı** frenk soğanı

Mozarellayı dorianın üzerine elinizle parçalayın ve üzerine Kikkoman Panko serpin. 200°C'de 25

dakika pişirin. Frenk soğanlarını doğrayın. Fırında pişirdiğiniz yemeği bir tabağa alın ve doğranmış frenk soğanı ile süsleyin.