

Biber soslu nohut ve edamame

toplam süre **35 dak.** 15 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2453 kJ / 586 kcal

Yağ: **25 gr** Protein: **27,5 gr**
Karbonhidrat: **61 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Sos:

1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 kırmızı dolmalık biber
1 yemek kaşığı taze kekik
2 yemek kaşığı taze maydanoz
400 ml domates passata
2 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 tatlı kaşığı biber

Ek olarak:

1 yemek kaşığı zeytinyağı
200 gr pişmiş nohut
200 gr pişmiş edamame fasulyesi
3 diş sarımsak
1 parça / tane zencefil (2 cm)
1 acı biber
4 yemek kaşığı kabak çekirdeği
Garnitür için maydanoz yaprakları

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Küp küp doğranmış biberleri zeytinyağında soteleyin. Kabukları koyulaşınca otları ve domates passatayı ekleyin. 10 dakika pişirin, Kikkoman soya sosu ve karabiber ile tatlandırın ve pürüzsüz bir sos haline getirin.

Adım 2

Ayrı bir tavada zeytinyağını ısıtın ve nohut ve edamamı ince kıyılmış sarımsak, zencefil ve acı biber ile soteleyin. Altın kahvesi renginde kızardıklarında sos ile birlikte servis edin.

Adım 3

Yemeğin üzerine kabak çekirdeği ve taze maydanoz yaprakları serpin.