

Çin esintili teriyaki tavuk burger

toplam süre **70 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 30 dak. pişme süresi 30 dak. marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.416 kJ / 816 kcal

Yağ: **23,7 gr** Protein: **40,3 gr**
Karbonhidrat: **65,3 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

150 gr buğday unu
1 tatlı kaşığı hazır maya
1,33 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
120 ml ılık su
300 gr tavuk baget
100 ml Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Sos
0,25 tatlı kaşığı toz zencefil
0,25 tatlı kaşığı toz tarçın
0,25 tatlı kaşığı rezene
1 yemek kaşığı doğranmış kişniş ya da maydonoz
1 tatlı kaşığı doğranmış acı biber
100 gr kırmızı lahana
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı yeşil limon suyu
1 tatlı kaşığı bal
2 soğan
1 tatlı kaşığı şeker

HAZIRLANIŞ

Adım 1

150 gr buğday unu - **1 tatlı kaşığı** hazır maya - **0,33 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **120 ml** ılık su
Yukarıdaki malzemelerle yumuşak bir hamur yapın ve hamuru yoğurun. Üzerini örtüp ılık bir yerde yaklaşık 60 dakika mayalanmaya bırakın. 4 rulo yapın ve her birini uzun bir şerit halinde yuvarlayın. Uzunlamasına ikiye katlayın ve bao ekmeği şeklini (topuz şekli) verin. Ters çevirip gözleme şeklinde açın. Pidelerin üzerini kapatıp 20 dakika mayalanmaya bırakın. Tavayı yüksek ateşte ısıtın ve her iki tarafını da 2'şer dakika kızartın. Pişirdikten sonra bir kenara alın.

Adım 2

300 gr tavuk baget - **100 ml** Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Sos - **0,25 tatlı kaşığı** toz zencefil - **0,25 tatlı kaşığı** toz tarçın - **0,25 tatlı kaşığı** rezene - **1 yemek kaşığı** doğranmış kişniş ya da maydonoz - **1 tatlı kaşığı** doğranmış acı biber
Eti kurulayın ve zencefil, tarçın ve rezene ile karıştırılmış Kikkoman Teriyaki Sauce with Garlic ile kaplayın. Yaklaşık 30 dakika marine edin. Eti marine ettiğiniz teriyaki sosunu sonraki aşama için saklayın.

Kapağını kapatıp 180 °C sıcaklıkta 20-30 dakika yumuşayana kadar fırında pişirin. Pişirdikten sonra eti çatalla parçalayın, kişniş ve acı biberi ekleyin ve kalan teriyaki sosuyla karıştırın.

Adım 3

100 gr kırmızı lahana - **1 yemek kaşığı** zeytinyağı - **1 yemek kaşığı** yeşil limon suyu - **1 tatlı kaşığı** bal

Lahanayı ince ince doğrayın. Zeytinyağı, limon suyu ve bal ekleyin. İyice karıştırın.

Adım 4

2 soğan - **1 yemek kaşığı** zeytinyağı - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 tatlı kaşığı** şeker

Soğanı şeritler halinde kesip zeytinyağında kızartın. Teriyaki Soy Sauce ve şeker ekleyin. Ardından kısık ateşte 10 dakika kadar kaynatın.

Adım 5

Çörekleri kesip içini marine edilmiş et, lahana ve karamelize soğanla doldurun.