

Edameme eşliğinde fırında teriyaki soslu bal kabağı kâsesi

toplam süre **30 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.209 kJ / 767 kcal

Yağ: **31 gr** Protein: **20 gr**
Karbonhidrat: **110 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

400 gr bal kabağı
3 yemek kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Wok Sosu
80 gr arpacık soğanı
0,5 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı Kikkoman Ponzu Limonlu
2 tatlı kaşığı bal
1 adet Hass avokado (140 gr)
2 tatlı kaşığı limon suyu
80 gr turp
300 gr pişmiş esmer pirinç
120 gr pişmiş edamame
Sos için:
3 yemek kaşığı Kikkoman Ponzu Limonlu
0,5 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
2 tatlı kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
Servis için:
20 gr kavrulmuş kaju
2 tatlı kaşığı siyah susam
2 avuç taze kişniş

HAZIRLANIŞ

Adım 1

400 gr bal kabağı - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Wok Sosu

Bal kabağını ikiye bölün, kabuğunu soyun ve yaklaşık 2,5 cm kalınlığında dilimler halinde kesin. Bir fırın kabına yerleştirin, üzerine Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Toasted Sesame sürün ve önceden 200 °C'ye (alt-üst ayar) ısıtılmış fırında yumuşayana kadar 20 dakika fırınlayın.

Adım 2

80 gr arpacık soğanı - **0,5 yemek kaşığı** zeytinyağı - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Ponzu Limonlu - **2 tatlı kaşığı** bal

Arpacık soğanlarını ince elma dilimleri şeklinde doğrayın. Zeytinyağını bir tavada ısıtın, arpacık soğanlarını ekleyin ve kısa süre soteleyin. Kikkoman Lemon Ponzu'yu ve balı ekleyin. Sürekli karıştırarak altın sarısı ve karamelize olana kadar pişirin.

Adım 3

1 adet Hass avokado (140 gr) - **2 tatlı kaşığı** limon suyu - **80 gr** turp - **300 gr** pişmiş esmer pirinç - **120 gr** pişmiş edamame
Avokadoyu küp küp doğrayın ve üzerinde limon suyu gezdirin. Turpları ince ince dilimleyin. Pirinci, fırınlanmış balkabağını, arpacık soğanlarını, avokadoyu, turpları ve edamameyi bir kâseye dizin.

Adım 4

3 yemek kaşığı Kikkoman Ponzu Limonlu **0,5 yemek kaşığı** akçaağaç şurubu - **2 tatlı kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı

Kikkoman Lemon Ponzu'yu, akçaağaç şurubunu ve Kikkoman Sesame Oil'i küçük bir kâsede karıştırın.

Adım 5

20 gr kavrulmuş kaju - **2 tatlı kaşığı** siyah susam -
2 avuç taze kişniş

Kajuları doğrayın. Kâsenin üzerine sosu gezdirin, ardından üzerini kaju, susam ve taze kişniş ile süsleyin.