KIKKOMAN

Fırında kimchi karnabahar lokmaları ile ranch mayonez sos

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.230 kJ / 533 kcal

Yağ: **45,2 gr** Protein: **12,5 gr**
Karbonhidrat: **15,6 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Ranch mayonez sos:

2 yemek kaşığı	yayık ayranı
3 yemek kaşığı	mayonez
1 yemek kaşığı	doğal yoğurt
1 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 yemek kaşığı	limon suyu
1 tatlı kaşığı	limon kabuğu rendesi
1	diş sarımsak, doğranmış
2 yemek kaşığı	doğranmış taze soğan
1 yemek kaşığı	doğranmış dereotu
1 yemek kaşığı	doğranmış maydanoz
2 yemek kaşığı	kavrulmuş ayçiçek çekirdeği

Fırınlanmış karnabahar:

1	küçük karnabahar
4 yemek kaşığı	Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu
2 yemek kaşığı	doğal yoğurt
2 yemek kaşığı	zeytinyağı
1 yemek kaşığı	doğranmış acı biber

HAZIRLANIŞ

Adım 1

2 yemek kaşığı yayık ayranı - **3 yemek kaşığı** mayonez - **1 yemek kaşığı** doğal yoğurt - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 yemek kaşığı** limon suyu - **1 tatlı kaşığı** limon kabuğu rendesi - **1** diş sarımsak, doğranmış - **2 yemek kaşığı** doğranmış taze soğan - **1 yemek kaşığı** doğranmış dereotu - **1 yemek kaşığı** doğranmış maydanoz - **2 yemek kaşığı** kavrulmuş ayçiçek çekirdeği
Tüm malzemeleri karıştırın ve buzdolabında dinlendirin.

Adım 2

1 küçük karnabahar - **4 yemek kaşığı** Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu - **2 yemek kaşığı** doğal yoğurt - **2 yemek kaşığı** zeytinyağı - **1 yemek kaşığı** doğranmış acı biber
Fırını önceden 200 °C'ye ısıtın. Karnabaharı küçük parçalar halinde kesin. Bu parçaları, Kikkoman Kimchi Chili Sauce, yoğurt, zeytinyağı ve pul biber karışımında ovun.

Adım 3

Karnabaharları yağlı kâğıt serilmiş bir fırın tepsisine dizin. Yumuşayana kadar yaklaşık 20 dakika pişirin. Ranch mayonez sosla servis edin.