KIKKOMAN

Fırında pişirilmiş midyeli ve karidesli cataplana

toplam süre **85 dak.** **25 dak.** hazırlık süresi **60 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.589 kJ / 617 kcal

Yağ: **22,9 gr** Protein: **42,9 gr**
Karbonhidrat: **45,6 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

1 kg	taze midye
8	Kafa ve kabuğu dahil çiğ kral karides
500 gr	nişastalı patates
1	soğan
1	diş sarımsak
80 gr	çizgili pastırma (domuz pastırması dilimleri)
400 gr	kiraz domates
2	biber (sarı, kırmızı)
6 yemek kaşığı	zeytinyağı
2 tatlı kaşığı	tatlı biber
1 yemek kaşığı	domates püresi
250 ml	beyaz şarap
200 ml	balık suyu
2	defne yaprağı
4 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 tutam	şeker
3	dal kekik
0,5 demet	demet taze kişniş
2 yemek kaşığı	düz maydanoz yaprağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Midye ve karidesleri soğuk suya koyun.

Adım 2

Patatesleri yıkayın, soyun ve küçük küçük doğrayın. Ardından biberleri ve kiraz domatesleri yıkayıp aynı şekilde doğrayın.

Adım 3

Pastırmayı büyük büyük doğrayın. Soğan ve sarımsağı soyup doğradıktan sonra kalan zeytinyağı ve pastırmayla orta ateşte soteleyin.

Adım 4

Domates salçası, biber ve defne yapraklarını ekleyin. Beyaz şarabı ekleyin ve sıvıyı yarı yarıya eksiltin.

Adım 5

Fırını önceden 200°C'ye ısıtın.

Adım 6

Şimdi domatesleri, biberleri, patatesleri ve karidesleri ekleyin. Balık suyunu ekleyin, ardından şeker ve Kikkoman soya sosuyla çeşnilendirin.

Adım 7

Midye ve karidesleri kaba koyun ve fırının orta

rafında birlikte pişirin (20 dak.).

Adım 8

Bu sırada, kişniş ve maydanozu kıyın ve kekik yapraklarını ayıklayın. Servis etmeden önce taze otlarla süsleyin.