KIKKOMAN

Hardal soslu tavuk baget

toplam süre **190 dak.** **20 dak.** hazırlık süresi **120 dak.** marine süresi **50 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.904 kJ / 455 kcal

Yağ: **17 gr** Protein: **3 gr**
Karbonhidrat: **2 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

12	tavuk baget
3 yemek kaşığı	Dijon hardalı
1 tatlı kaşığı	bitkisel yağ
2 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
	Tuz ve taze çekilmiş karabiber
1 demet	taze soğan
3 yemek kaşığı	susam

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Tavuk bagetlerin derilerini çıkarın ve kemik boyunca kıkırdakları kesin. Başparmağınız ve işaret parmağınızla eti dikkatle aşağı doğru itin. Böylece bagetleri açıkta kalan kemiklerinden tutabilirsiniz.

Adım 2

Hardal, yağ ve Kikkoman soya sosunu karıştırın. Sonra karışımı fırçayla bagetlere sürün. Uzun süre veya bir gece dinlendirip marine edin. Izgaradan yaklaşık 30 dakika önce bagetleri tuz ve karabiberle tatlandırın.

Adım 3

Izgarayı önceden 180–200 °C'de ısıtın. Bagetleri dolaylı ızgara alanına yerleştirip yaklaşık 50 dakika pişirin.

Adım 4

Bu esnada taze soğanları yıkayın ve doğrudan ateş üzerinde kavurun.

Adım 5

Izgara işlemi bitmeden hemen önce bagetlere tekrar fırçayla marine sosunu sürün ve üzerlerine susam serpin. Yanında kavrulmuş taze soğanlarla servis edin.