

# Havuçlu sos içerisinde mantar köftesi

toplam süre **50 dak.** 15 dak. hazırlık süresi **35 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**2210 kJ / 528 kcal**

Yağ: **16,5 gr** Protein: **16,5 gr**  
Karbonhidrat: **77 gr**

## MALZEMELER

2 porsiyon

### Sos:

<b>3</b>	havuç
<b>1</b>	soğan
<b>1 tatlı kaşığı</b>	zerdeçal
<b>0,5 tatlı kaşığı</b>	öğütülmüş kişniş
<b>2</b>	sarımsak
<b>1 yemek kaşığı</b>	zeytinyağı
<b>400 ml</b>	su
<b>2 yemek kaşığı</b>	Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu

### Köfteler:

<b>100 gr</b>	darı
<b>1</b>	soğan
<b>120 gr</b>	mantar
<b>1 yemek kaşığı</b>	limon suyu
<b>1 yemek kaşığı</b>	zeytinyağı
<b>2 yemek kaşığı</b>	kıyılmış maydanoz
<b>2 yemek kaşığı</b>	doğranmış frenk soğanı
<b>1 tutam</b>	karabiber
<b>1 yemek kaşığı</b>	Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
	Kızartma için kolza yağı

### Ek olarak:

<b>1</b>	jalapeno biberi
	Garnitür için maydanoz

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

Havuç ve soğanı ince ince dilimleyin, baharatlar ve sarımsak eziciden geçirilmiş sarımsakla karıştırın ve zeytinyağında soteleyin. Suyu dökün ve yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin.

### Adım 2

Darıları durulayın ve kaynar su ile haşlayın. Ardından iki katı su ekleyin ve kaynatın. Ateşi kısın ve 12 dakika pişirin.

### Adım 3

Soğanı küp küp doğrayın, mantarları rende ile rendeleyin ve limon suyu ile karıştırın. Karışımı zeytinyağında mantarlar yumuşayınca ve sıvı buharlaşınca kadar soteleyin.

### Adım 4

Pişmiş darıya mantarları ve soğanı, ardından otları, biberi ve Kikkoman az tuzlu soya sosunu ekleyin. Hepsini karıştırın ve küçük köfteler haline getirin, ardından yağda altın kahvesi rengine gelene kadar kızartın. Havuç sosu, doğranmış jalapeno biberi, maydanoz ve kuskus ile servis edin.

**100 gr** kuskus