

Hellim Peynirli Makarnalı Sebzeli Bento Kutusu

toplam süre **25 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 15 dak. pişme süresi

MALZEMELER

1 porsiyon

40 gr	makarna (örn. burgu)
60 gr	kırmızı pancar (vakumlu)
2 tatlı kaşığı	susam yağı
3 yemek kaşığı	kırmızı pancar suyu
1 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
70 gr	yeşil fasulye
3 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Ponzu Limonlu</u>
40 gr	şeker bezelye
100 gr	hellim peyniri
1,5 tatlı kaşığı	orta acılı hardal
1	Taze çekilmiş karabiber
	küçük parça karpuz (yakl. 100 g, kabuksuz)
1 küçük paket	<u>Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
1 tatlı kaşığı	ayçiçeği çekirdeği

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Makarna, paket talimatlarına göre hazırlanır. Kırmızı pancar küçük küpler halinde doğranır. 1 tatlı kaşığı yağ, pancar, pancar suyu ve soya sosuyla karıştırılır. Makarna eklenir ve yoğun kırmızı renk alana kadar karıştırılır.

Adım 2

Bu sırada fasulyeler yıkanır, uçları kesilir, kaynar suda yaklaşık 10-15 dakika haşlanır, şoklanır ve 1 yemek kaşığı Ponzu Limonlu ile karıştırılır. Şeker bezelyeleri yıkanır ve ikiye bölünür. Hellim peyniri küp küp doğranıp kalan ısıtılmış yağda şeker bezelyeleri ile birlikte yaklaşık 5 dakika kızartılır ve çıkarılır.

Adım 3

Kızartma yağına 5 yemek kaşığı su, kalan Ponzu Limonlu soya sosu ve hardal eklenir, biraz suyunu çekene kadar kaynatılır, karabiber eklenir ve alıp götürmek için vida kapaklı kavanoza doldurulur.

Adım 4

Karpuz lokma büyüklüğünde parçalara doğranır. Malzemeler bir bento kutusu/beslenme çantasına yerleştirilir, ayçiçeği çekirdekleri serpiştirilir, küçük sos paketi yanına eklenir ve alıp götürene kadar soğuk tutulur. Tüketimden önce mikrodalgada ısıtılır.