KIKKOMAN

Kabak, fasulye ve patlıcan salatası

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.672 kJ / 638 kcal

Yağ: **32,6 gr** Protein: **34,3 gr**
Karbonhidrat: **44,3 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

1	sarı kabak
1	yeşil kabak
150 gr	azuki fasulyesi (konserve)
1 yemek kaşığı	Kikkoman Poke Sos
1	organik yeşil limon
0,5	küçük patlıcan
1	küçük arpacık soğanı
1	küçük sarımsak
2 yemek kaşığı	zeytinyağı
2 yemek kaşığı	light balsamik sirke
2 yemek kaşığı	Kikkoman Ponzu Limonlu
2 yemek kaşığı	keten tohumu yağı
	Taze çekilmiş karabiber
125 gr	hellim
1	küçük demet maydanoz
	Arzuya göre pul biber

HAZIRLANIŞ

Adım 1

1 sarı kabak - **1** yeşil kabak - **150 gr** azuki fasulyesi (konserve) - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Poke Sos - **1** organik yeşil limon
Kabakları uzunlamasına dilimler ya da şeritler halinde kesin. Azuki fasulyelerini Kikkoman Sauce for Poke Bowl içinde marine edin. Yeşil limonu sekiz parçaya bölün.

Adım 2

0,5 küçük patlıcan - **1** küçük arpacık soğanı - **1** küçük sarımsak - **2 yemek kaşığı** zeytinyağı - **2 yemek kaşığı** light balsamik sirke - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Ponzu Limonlu - **2 yemek kaşığı** keten tohumu yağı - Taze çekilmiş karabiber
Patlıcanı ve arpacık soğanını küçük küpler halinde doğrayın, sarımsağı ince ince kıyın. 1 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. Patlıcanı, soğanı ve sarımsağı, altın rengini alana kadar kavurun. Sirke ve Kikkoman Ponzu Lemon ile deglaze edin. Keten tohumu yağını ekleyin ve karabiberle tatlandırın.

Adım 3

125 gr hellim - **1** küçük demet maydanoz - Arzuya göre pul biber Arzuya göre pul biber
Hellimi yaklaşık 1 cm kalınlığında dilimleyin ve yapışmaz tavada kalan yağda her iki tarafını yaklaşık 4 dakika kızartın. Maydanozu yıkayın, kurulayın ve yapraklarını ayırın. Kabak dilimlerini kâselere yerleştirin, fasulyelerle süsleyin ve ılık sosu gezdirin. Üzerine hellimi, maydanozu ve ilk adımda hazırlanan yeşil limon dilimlerini ekleyin. Hemen servis edin çünkü hellimin en lezzetli hali sıcak halidir. Arzu ederseniz, üzerine pul biber serpin.