

Karıştırılarak kızartılmış taze fasulye

toplam süre **15 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 5 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.277 kJ / 305 kcal

Yağ: **18,3 gr** Protein: **6,2 gr**
Karbonhidrat: **34,0 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

200 gr yeşil fasulye
100 gr pak choi
500 ml su
1 tatlı kaşığı tuz
1 arpacık soğanı
1 parça / tane zencefil (yaklaşık 1,5 cm)
3,5 diş sarımsak
2,5 yemek kaşığı sıvı yağ
1,5 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
2 yemek kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Sos
1 tatlı kaşığı kavrulmuş yer fıstığı
1 yemek kaşığı yeşil taze soğan (doğranmış)

HAZIRLANIŞ

Adım 1

200 gr yeşil fasulye - **100 gr** pak choi - **500 ml** su - **1 tatlı kaşığı** tuz
Yeşil fasulyeleri yıkayın ve temizleyin. Suyu kaynatın, tuz ekleyin ve yeşil kuşkonmaz fasulyelerini al dente olana kadar pişirin. Fasulyeleri bir süzgece koyun ve soğuk suyla durulayın. Pak choi'yi 4 parçaya bölün.

Adım 2

1 arpacık soğanı - **1 parça / tane** zencefil (yaklaşık 1,5 cm) - **3,5** diş sarımsak - **2,5 yemek kaşığı** sıvı yağ
Arpacık soğanı, zencefil ve sarımsağı ince ince doğrayın. Yağı bir tavaya dökün ve sebzeleri yaklaşık 1 dakika soteleyin. Yeşil fasulyeleri ekleyin ve 3-4 dakika kızartın. Pak choi'yi ekleyin.

Adım 3

1,5 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Sos - **1 tatlı kaşığı** kavrulmuş yer fıstığı - **1 yemek kaşığı** yeşil taze soğan (doğranmış)
Kikkoman soya sosu ve Kikkoman kavrulmuş sarımsaklı Teriyaki sos ile çeşnilendirin. Kavrulmuş fıstıkları ekleyin ve iyice karıştırın. Bitmiş yemeği bir tabağa koyun ve doğranmış taze soğan ile süsleyin.