KIKKOMAN

Kavak mantarlı ve fıstıklı dolgulu Hokkaido bal kabağı

toplam süre **90 dak.** **15 dak.** hazırlık süresi **75 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.919 kJ / 458 kcal

Yağ: **28,9 gr** Protein: **10,6 gr**
Karbonhidrat: **35,7 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

1	küçük Hokkaido bal kabağı (yaklaşık 1 kg)
100 gr	bulgur
200 gr	kavak mantarı
60 gr	kabuklu fıstık
3 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 tatlı kaşığı	zerdeçal
125 ml	su
80 gr	tereyağı
2 yemek kaşığı	kolza tohumu yağı
1	portakal

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Kuru bulguru zerdeçal ve 1 yemek kaşığı kolza tohumu yağıyla karıştırın.

Adım 2

Suyu kaynama noktasına getirip bulgurun üzerine dökün. Ardından üstünü kapatıp 10 dakika boyunca ocakta bırakın.

Adım 3

Kavak mantarlarını uzun şeritlere bölün ve 2 yemek kaşığı kolza tohumu yağıyla renkleri parlak kahverengi olana kadar soteleyin. Tavayı ocaktan alın ve Kikkoman soya sosunu ekleyin.

Adım 4

Ardından mantarları büyük büyük doğrayıp pişen bulgur, fıstık, portakal kabuğu ve tereyağıyla karıştırın.

Adım 5

Bir yandan fırını önceden 180 °C'ye ısıtın, bal kabağını yıkayın ve üstteki çeyreği kesip atın. Daha dengeli olması ve devrilmemesi için bal kabağının altından ince bir parça kesin. Bal kabağının içini bir kaşıkla oyup bulgur ve mantar karışımıyla doldurun.

Adım 6

Folyoyla kaplayın ve fırının orta rafında yaklaşık 25 dakika pişirin. Ardından folyoyu çıkarın ve rengi koyulaşana kadar yaklaşık 10 dakika daha pişirin.