KIKKOMAN

Kızarmış domuz bonfile ve kırmızı biber sosuyla tuzlu karabuğday kasesi

toplam süre **55 dak.** **15 dak.** hazırlık süresi **40 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.117 kJ / 745 kcal

Yağ: **39,5 gr** Protein: **47,6 gr**
Karbonhidrat: **46 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

100 gr	karabuğday
300 gr	domuz bonfile
0,5 tatlı kaşığı	toz kırmızı biber
0,5 tatlı kaşığı	kuru dağ kekiği
0,5 tatlı kaşığı	kuru kekik
2 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
2 yemek kaşığı	sıvı yağ
1 yemek kaşığı	zeytinyağı
50 gr	soğan
150 gr	kırmızı biber
150 gr	kabak
200 gr	domates püresi
1 tatlı kaşığı	acı toz biber
0,5 tatlı kaşığı	toz karabiber
1 yemek kaşığı	doğranmış maydanoz
20 gr	kabak çekirdeği
20 gr	ay çekirdeği

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Doğranmış soğanı zeytinyağında kısık ateşte kavurun. Ardından yıkanmış ve küp doğranmış sebzeleri ekleyin. Yumuşayana kadar kavurun, ardından sebzeleri 1 cm geçecek şekilde su ekleyin. Domates püresini, Kikkoman soya sosunu, baharatları ve maydanozu da içine ekleyin. Kapağını kapatın ve ara ara karıştırarak 30 dakika pişirin.

Adım 2

Fırını 200 dereceye ısıtın. Domuz bonfileyi Kikkoman soya sosu, toz biber ve taze yeşilliklerle kaplayın, ardından iki yüzünü de sıvı yağda kısa süre kızartın. Isıya dayanıklı bir kaba yerleştirip 20 dakika fırında pişirin.

Adım 3

Bu sırada karabuğdayı ambalajındaki talimatlara göre pişirin. Biraz kırmızı biber sosu, dilimlenmiş domuz eti ve üzerine çekirdekleri serperek kaselere bölüp servis edin.