KIKKOMAN

Lahanalı ve fıstıklı tam buğday makarna

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.322 kJ / 794 kcal

Yağ: **45 gr** Protein: **24,5 gr**
Karbonhidrat: **68 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

4 yemek kaşığı	zeytinyağı
2 yemek kaşığı	Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
0,5	limon (suyu kullanılacak)
1 tatlı kaşığı	limon kabuğu rendesi
1 demet	maydanoz
2 tutam	karabiber
150 gr	tam buğday fusilli makarna
300 gr	karalahana
2	diş sarımsak
200 gr	şeri domates
80 gr	ceviz

HAZIRLANIŞ

Adım 1

3 yemek kaşığı zeytinyağı - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,5** limon (suyu kullanılacak) - **1 tatlı kaşığı** limon kabuğu rendesi - **1 demet** maydonoz - **2 tutam** karabiber
Maydonozu ince ince doğrayın, bir filizi de süslemek için ayırın. Kalan malzemeleri karıştırın ve bir kenara alın.

Adım 2

150 gr tam buğday fusilli makarna - **300 gr** karalahana - **2** diş sarımsak - **200 gr** şeri domates - **80 gr** ceviz - **1 yemek kaşığı** zeytinyağı
Makarnayı paketin üzerindeki talimatlara göre, biraz diri kalacak şekilde (al dente) haşlayın.

Cevizleri kavurun. Lahanayı ince şeritler halinde kesin, sarımsağı ince ince doğrayın, domatesleri ikiye bölün. Kestiğiniz lahanaları zeytinyağında bir tavada kızartın. Lahanalar biraz yumuşayınca sarımsağı, domatesleri ve cevizleri de ekleyin. 2-3 dakika daha kızartın.

Adım 3

1 filiz (dal) maydanoz
2. adımda pişirdiğiniz sebzeleri ilk adımda hazırladığınız makarnayla karıştırın. Maydonozla süsleyin.