

# Mantarlı ve peynirli darı köftesi

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

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**2.135 kJ / 510 kcal**

Yağ: **21 gr** Protein: **20 gr**  
Karbonhidrat: **55 gr**

## MALZEMELER

**2 porsiyon**

|                       |                                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------|
| <b>100 gr</b>         | darı                                            |
| <b>2 yemek kaşığı</b> | bitkisel yağ                                    |
| <b>100 gr</b>         | mantar                                          |
| <b>1</b>              | doğranmış soğan                                 |
| <b>2 yemek kaşığı</b> | <u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u> |
| <b>50 gr</b>          | rendelenmiş peynir (örneğin, Cheddar)           |
| <b>1</b>              | yumurta                                         |
| <b>1 yemek kaşığı</b> | buğday unu                                      |
| <b>4 yemek kaşığı</b> | galeta unu                                      |
| <b>2</b>              | domates                                         |
| <b>1 tatlı kaşığı</b> | <u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>            |
| <b>2 gr</b>           | doğranmış kişniş                                |
| <b>1 yemek kaşığı</b> | kavrulmuş yer fıstığı                           |

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

**100 gr** darı - **1 yemek kaşığı** bitkisel yağ - **100 gr** mantar - **0,5** doğranmış soğan - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu Darıyı, paketindeki talimatlara göre kabarana kadar pişitin. Mantarı ince ince dilimleyin. Bir yemek kaşığı yağı tavada ısıtın. Soğanı, sonra mantarı ekleyin. Yumuşayana kadar 3-4 dakika pişirin. Kikkoman Soy Sauce'u ekleyin, iyice karıştırın ve soğuması için bir kenara ayırın.

### Adım 2

**50 gr** grated cheese (e.g. Cheddar) - **1** yumurta - **0,5 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 yemek kaşığı** buğday unu - **4 yemek kaşığı** galeta unu - **1 yemek kaşığı** bitkisel yağ Soğuduktan sonra, mantar ve soğan soteyi darıyla birleştirin. Rendelenmiş peynir, yumurta, Kikkoman Soy Sauce ve unu ekleyin. İyice karıştırın ve köfte haline getirin (örneğin, 6-8 küçük köfte). Hepsini galeta ununa bulatın ve her tarafı 3-4 dakika altın kahverengiye dönene kadar pişirin.

### Adım 3

**2** domates - **0,5** doğranmış soğan - **0,5 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 tatlı kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **2 gr** doğranmış kişniş - **1 yemek kaşığı** kavrulmuş yer fıstığı

Domatesleri küp küp ve soğanı küp küp doğrayın. Kikkoman Soy Sauce, Kikkoman Sesame Oil ve doğranmış kişnişi ekleyin. İyice karıştırın. Karışımı bir kaşık yardımıyla kızarmış köftelerle birlikte bir tabağa yerleştirin. Servis etmeden hemen önce, üzerine yer fıstığı serpin.

