

Mercimek Yahnisiyle Fırınlanmış Sulu Tavuk Butları

toplam süre **60 dak.** 60 dak. hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3152 kJ / 751 kcal

Yağ: **31,3 gr** Protein: **51,7 gr**
Karbonhidrat: **52,9 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

Tavuk için

- 4 tavuk budu
- 2 soğan
- 200 ml sek beyaz şarap
- 6 yemek Kikkoman Doğal Olarak
- kaşığı Fermente Soya Sosu
- 2 defne yaprağı
- 2 yemek kolza tohumu yağı
- kaşığı
- 1 tatlı kaşığı toz biber
- 1 yemek bal
- kaşığı

Mercimek yahnisi için

- 200 gr yeşil mercimek
- 3 yemek kolza tohumu yağı
- kaşığı
- 500 ml et suyu
- 5 yemek Kikkoman Doğal Olarak
- kaşığı Fermente Soya Sosu
- 150 gr soyulmuş patates
- 100 gr küp küp doğranmış
- pastırma
- 200 gr soyulmuş tatlı patates
- 150 gr taze fasulye
- 1 dal biberiye
- 1 diş sarımsak

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Mercimekleri yıkayın ve soğuk suda bekletin.
Biberiyeyi yıkayıp kurulayın.

Adım 2

Patatesleri ve tatlı patatesleri soyup ceviz büyüklüğünde doğrayın. Fasulyeleri yıkayıp yaklaşık 2 cm uzunluğunda parçalara bölün.

Adım 3

Sarımsağı soyun ve ince ince doğrayın. Biberiyeyi ayıklayın ve küçük küçük doğrayın.

Adım 4

Pastırmayı 3 yemek kaşığı kolza tohumu yağıyla soteleyin. Suda beklettiğiniz mercimekleri süzün ve pastırmaya ekleyin. Patates, tatlı patates, biberiye, sarımsak ve fasulyeyi ekleyin. Sebze suyunu ve 5 yemek kaşığı Kikkoman soya sosunu ekleyip kısık ateşte yaklaşık 20 dakika pişmeye bırakın. Ardından ocağı kapatın.

Adım 5

Fırını önceden 200°C'ye ısıtın.

Adım 6

Bu sırada, 2 yemek kaşığı kolza tohumu yağını 4 yemek kaşığı Kikkoman soya sosu, biber ve balla karıştırın. Soğanları soyun ve ikiye bölün. Tavuk

butlarını ve soğanları soya ve biberli terbiyeyle marine edin ve fırın tepsisine koyun.

Adım 7

Tavuk butlarını fırında yaklaşık 5 dakika pişirin, ardından üzerine beyaz şarabı ve 2 yemek kaşığı Kikkoman soya sosunu dökün ve 2 defne yaprağı ekleyin.

Adım 8

Fırın tepsisinin üzerini kapatarak ve fırının orta rafında yaklaşık 15 dakika pişirin. Daha sonra üzerini açarak tavuk butlarının rengi koyulaşana kadar 15 dakika daha pişirin. Mercimek yahnisiyle birlikte servis edin.