

Narenciye kaplamalı karides ve salatalıkla kolay Kinoa kasesi

toplam süre **30 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.068 kJ / 733 kcal

Yağ: **43,9 gr** Protein: **38 gr**
Karbonhidrat: **46,6 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

- 100 gr** beyaz Kinoa
- Taze kişniş
- 200 gr** kuyruklu çiğ karides
- 1** yumurta
- 1 yemek** un
- kaşığı**
- 1 tatlı kaşığı** limonu kabuğu
- 1 yemek** Kikkoman Ponzu Limonlu
- kaşığı**
- 4 yemek** sıvı yağ
- kaşığı**
- 120 gr** yeşil salatalık
- 1 tatlı kaşığı** susam
- 1 tatlı kaşığı** doğranmış acı kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı** doğranmış Frenk soğanı
- 1 tatlı kaşığı** limon kabuğu
- 1 yemek** Kikkoman Ponzu Limonlu
- kaşığı**

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Kinoaı ambalajındaki talimatlara göre yumuşayınca kadar haşlayın.

Adım 2

Bu sırada yumurtayı Kikkoman Ponzu, misket limonu kabuğu ve unla çırpın. Temizlediğiniz karidesleri bu harca bulayın ve kızgın yağda kızartın.

Adım 3

Salatalıkları kalın dilimler halinde doğrayın, doğranmış acı kırmızı biber, Frenk soğanı, limon kabuğu, Kikkoman Ponzu ve susamla karıştırın. Doğranmış kişnişi pişirdiğiniz kinoayı ekleyip karıştırın. Tüm malzemeleri iki kaseye bölüp servis edin.