

Omletli Sebzeli Bento Kutusu

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

MALZEMELER

1 porsiyon

1 yemek kaşığı	iri doğranmış badem
25 gr	Füme kırmızı toz biber
1	pirinç erişttesi
0,5	mini pak choi
30 gr	kırmızı dolmalık biber
	mantar (örn. mini kral istiridye mantarı)
2 yemek kaşığı	zeytinyağı
2 yemek kaşığı	Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Sos
3,5 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1,5 tatlı kaşığı	bal
2	Taze çekilmiş karabiber
1	yumurta
	adet nori yaprağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Badem gerekirse kavrulur ve üzerine kırmızı toz biber serpiştirilir. Pirinç erişttesi gerekirse parçalara kesilir ve paketin üzerindeki talimatlara göre hazırlanır.

Adım 2

Bu sırada pak choi temizlenir, şeritler halinde doğranır ve yıkanır. Biber güzelce ayıklanır, yıkanır ve küp küp doğranır. Mantarlar temizlenir ve boyutuna göre ikiye bölünür. 1 yemek kaşığı sıvı yağ ısıtılır, pak choi, kırmızı biber ve mantarlar eklenir, yaklaşık 4-6 dakika kavrulur, 1 yemek kaşığı teriyaki sos ile baharatlandırılır ve çıkarılır.

Adım 3

Kalan teriyaki sos, 2 yemek kaşığı soya sosu, bal ve 5 yemek kaşığı su kalan pişirme yağına eklenir, hafif suyunu çekene kadar kaynamaya bırakılır, karabiber eklenir ve alıp götürmek için vida kapaklı bir kavanoza doldurulur.

Adım 4

Omlet için yumurtalar yarım çorba kaşığı soya sosu ve karabiberle çırpılır, kalan ısıtılmış yağda pişirilir ve geniş şeritler halinde kesilir. Nori yaprağı ince şeritler halinde kesilir, erişte ve soya sosunun geri kalanıyla karıştırılır.

Adım 5

Malzemeler bir bento kutusuna/beslenme çantasına yerleştirilir, badem serpiştirilir ve alıp

götürene kadar soğuk tutulur. Tüketimden önce mikrodalgada ısıtılır.