

# Otlı pilav üzerinde servis edilen Hellim şişleri

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

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**1.338 kJ / 620 kcal**

Yağ: **41,3 gr** Protein: **28,4 gr**  
Karbonhidrat: **31 gr**

## MALZEMELER

2 porsiyon

|                       |                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>150 gr</b>         | pişmiş basmati pirinci                                        |
| <b>2 yemek kaşığı</b> | <u>Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u> |
| <b>1 yemek kaşığı</b> | kekik                                                         |
| <b>1 yemek kaşığı</b> | mercanköşk                                                    |
| <b>200 gr</b>         | hellim peyniri                                                |
| <b>1 yemek kaşığı</b> | zeytinyağı                                                    |
| <b>1</b>              | yeşil biber                                                   |
| <b>1</b>              | uzun salatalık                                                |
| <b>1</b>              | avokado                                                       |
| <b>20 gr</b>          | taze ıspanak                                                  |

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

**150 gr** pişmiş basmati pirinci - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 yemek kaşığı** kekik - **1 yemek kaşığı** mercanköşk - **200 gr** hellim peyniri - **1 yemek kaşığı** zeytinyağı  
Pişmiş pirinci, Kikkoman Less Salt Soy Sauce ve baharatlarla karıştırın. Saklama kaselerine yerleştirin. Hellim peynirini küpler halinde kesin ve iki tarafını da dökme tavada kızartın.

### Adım 2

**1** yeşil biber - **1** uzun salatalık - **1** avokado - **20 gr** taze ıspanak  
Biberi büyük küpler halinde kesin ve salatalığı doğrayın. Hellim ile birlikte kürdanların üzerine geçirin. Pirinç, ıspanak ve dilimlenmiş avokado ile servis yapın.