

Patlıcanlı ve domatesli Keema köri

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.800 kJ / 670 kcal

Yağ: **24 gr** Protein: **32 gr**
Karbonhidrat: **78 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Köri tabanı

1	adet pırasa
200 gr	kıyma (dana, domuz veya bitki bazlı)
5 gr	sarımsak
5 gr	zencefil
120 gr	patlıcan
2 tatlı kaşığı	köri tozu
1 yemek kaşığı	Kikkoman Ramen Çorba Konsantresi
1 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 yemek kaşığı	ketçap
1 yemek kaşığı	kanola yağı
0,5 tatlı kaşığı	kimyon tohumu
200 ml	su
Servis için	
400 gr	pişmiş pirinç
Üzeri için	
5 cm	pırasa (sadece beyaz kısmı)
1	adet orta boy domates (yaklaşık 70 gr)

HAZIRLANIŞ

Adım 1

5 gr sarımsak - **5 gr** zencefil - **1** adet pırasa - **120 gr** patlıcan - **1** adet orta boy domates (yaklaşık 70 gr)

Sarımsak ve zencefili ince ince doğrayın. Pırasanın beyaz kısmından 5 cm kesin. Yemeğin üzerine eklemek için çok ince şeritler halinde uzunlamasına doğrayın. Kalan pırasayı küçük parçalar halinde kesin. Patlıcanı 1 cm küpler halinde doğrayın; 500 ml su ve 1 çay kaşığı tuzla hazırlanan suda yaklaşık 10 dakika bekletin, ardından süzün. Domatesi yatay olarak ikiye kesin.

Adım 2

1 yemek kaşığı kanola yağı - **0,5 tatlı kaşığı** kimyon tohumu - **2 tatlı kaşığı** köri tozu - **200 gr** kıyma - **200 ml** su

Kanola yağını tavada kısık ateşte ısıtın. 1. adımdaki sarımsak ve zencefili, kimyon tohumlarıyla birlikte ekleyin. Kokusu çıkana kadar hafifçe soteleyin. Domatesi, tavanın boş bir alanında, kesik yüzeyi aşağı gelecek şekilde hafif kızartın. Doğranmış pırasayı ve köri tozunu ekleyin. Kısa süre karıştırarak kavurun. Domatesi çevirin, yumuşamaya başladığında tavadan alın ve kenara ayırın. Kıymayı ekleyin. Kıyma hafifçe renk alana kadar pişirin. Süzülmüş patlıcan küplerini ve suyu ekleyin; kapağını kapatın ve kısık ateşte 15 dakika pişirin.

Adım 3

1 yemek kaşığı [Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu](#) - **1 yemek kaşığı** [Kikkoman Ramen Çorba Konsantresi](#) - **1 yemek kaşığı** ketçap
Kikkoman Soy Sauce, Kikkoman Ramen Soup Base

ve ketçabı tavaya ekleyin. Tatlar homojen şekilde birleşene kadar iyice karıştırın.

Adım 4

400 gr pişmiş pirinç

Köriyi pişmiş pirincin üzerine servis edin. Yemeğin üzerine, 1. adımda hazırlanan ızgara domates ve süzölmüş ince pırasa şeritlerini ekleyin.