

Salatalık eşliğinde haşlanmış baharatlı tavuk

toplam süre **20 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 5 dak. pişme süresi 5 dak. marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.027 kJ / 247 kcal

Yağ: **11,7 gr** Protein: **26,5 gr**
Karbonhidrat: **8 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Salatalıklar için:

400 gr salatalık

1 tatlı kaşığı tuz

Tavuk için:

200 gr mini tavuk göğsü fileto
Haşlamak için su

Sos için:

3 yemek kaşığı Kikkoman Susam Sosu

1 yemek kaşığı Kikkoman Kimchi Acı

1 yemek kaşığı Biberli Sosu

1 tatlı kaşığı Kikkoman Kavrulmuş
Susam Yağı

Üzeri için:

2 tatlı kaşığı chili lifi (süslemek için
ince şerit biber)

HAZIRLANIŞ

Adım 1

400 gr salatalık - **1 tatlı kaşığı** tuz

Salatalığı yıkayın, uçlarını kesin ve ince ince dilimleyin. Tuzla harmanlayın ve suyunu salması için bekletin. Salatalığı sıkıca sıkarak fazla suyunu alın.

Adım 2

200 gr mini tavuk göğsü fileto - Haşlamak için su
Mini tavuk göğsü filetoalarını kaynar suda tamamen pişene kadar haşlayın. Ardından elinizle lokmalık parçalar hâlinde didikleyin.

Adım 3

3 yemek kaşığı Kikkoman Susam Sosu **1 yemek**

kaşığı Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu **1 tatlı**

kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı

Kikkoman Sesame Dressing, Kikkoman Kimchi Chili Sauce ve Kikkoman Sesame Oil'i bir karıştırma kabında birleştirin.

Adım 4

2 tatlı kaşığı chili lifi (süslemek için ince şerit biber)

Suyu sıkılmış salatalıkları ve didiklenmiş tavuğu sosla ekleyip iyice karıştırın. Karışımı bir servis tabağına aktarın ve üzerini chili lifi ile taçlandırın.