KIKKOMAN

Scallop stir-fry with cauliflower & peas

toplam süre **25 dak.** **10 dak.** hazırlık süresi **15 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.500 kJ / 360 kcal

Yağ: **17 gr** Protein: **28 gr**
Karbonhidrat: **20 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

200 gr	deniz tarağı (sadece et kısmı)
0,25 tatlı kaşığı	toz sarı köri
90 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
250 gr	karnabahar
0,5 demet	taze soğan
1	dal kereviz
	Pişirmek için yağ (örneğin, kanola yağı)
1 yemek kaşığı	Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
150 gr	yeşil bezelye (dondurulmuş)
50 gr	tatlı bezelye
1 tatlı kaşığı	limon kabuğu rendesi
0,5 demet	maydonoz (doğranmış)
1 yemek kaşığı	limon suyu
0,5	kırmızı acı biber (doğranmış - tercihe göre)

Süslemek için:

1 avuç	bezelye filizi (tercihe göre)
1	limon (ikiye bölünmüş - tercihe göre)

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Deniz taraklarını dörde bölün. Üzerine bir tutam sarı köri tozu serpin ve yaklaşık 30 ml Kikkoman Soy Sauce gezdirin.

Adım 2

Karnabaharı çiçeklere ayırın. Yeşil soğanın beyaz kısmını ince doğrayın, yeşil kısmını ise 2 cm'lik parçalar halinde kesin. Kerevizi ince dilimleyin.

Adım 3

Tavada biraz sıvı yağ ısıtın. Deniz tarağını ekleyin ve yüksek ateşte yaklaşık 1 dakika pişirin. Karıştırın ve bir dakika daha pişirdikten sonra tavadan alın. Aynı tavaya Kikkoman Sesame Oil dökün ve karnabaharı ekleyin. Ardından yaklaşık 2 dakika soteleyin. Dondurulmuş bezelyeleri, kerevizi ve yeşil soğanın beyaz kısmını ekleyin; yaklaşık 2 dakika pişirin. Ardından deniz tarağını, tatlı bezelyeleri, yeşil soğanın yeşil kısmını ve limon kabuğu rendesini ekleyin. Kikkoman Soy Sauce ile tatlandırın ve bir dakika daha pişirin. Son olarak doğranmış naneyi ekleyin. Limon suyu ve pul biberle tatlandırın.

Adım 4

Arzu ederseniz bezelye filizleri ve/veya yarım limonla servis edin.