KIKKOMAN

Hava fritözünde pişirilmiş mantarlı ve sebzeli tavuk

toplam süre **31 dak.** **5 dak.** hazırlık süresi **16 dak.** pişme süresi **10 dak.** marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.612 kJ / 385 kcal

Yağ: **10,5 gr** Protein: **50 gr**
Karbonhidrat: **21 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

300 gr	tavuk göğsü
80 gr	mantar (ikiye bölünmüş)
50 gr	arpacık soğan (ince dilimlenmiş)
100 gr	kabak
70 gr	kırmızı biber
70 gr	sarı dolmalık biber
70 gr	yeşil biber
10 gr	taze zencefil (ince doğranmış)
	Yarım limonun suyu
2	diş doğranmış sarımsak
30 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 tatlı kaşığı	bal
	Süslemek için taze fesleğen

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Tavuk göğsünü küp küp doğrayın. Zencefil, sarımsak, bal, limon suyu ve Kikkoman Naturally Brewed Soy Sauce ile karıştırın. Marine olması için 10 dakika kenara alın.

Adım 2

Sebzeleri tavuklarla benzer büyüklükte küpler halinde doğrayın.

Adım 3

Marine edilmiş tavukları sebzelerle birleştirin ve air fryer sepetine aktarın.

Adım 4

180 derecede, pişirme süresinin yarısında karıştırarak 16 dakika pişirin. Taze fesleğen ile süsleyerek servis yapın.