KIKKOMAN

Soya, Portakal ve Balla Kaplı Fırın Hindi

toplam süre **130 dak.** **130 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.981 kJ / 710 kcal

Yağ: **18,6 gr** Protein: **67,9 gr**
Karbonhidrat: **64,4 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

1	Fırınlamaya hazır 1 bütün hindi
150 ml	portakal suyu
2 yemek kaşığı	bal
8 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
0,5	baget ekmek
150 gr	küp küp doğranmış pastırma
100 ml	süt
1	yumurta
3 yemek kaşığı	kolza tohumu yağı
0,5	rendelenmiş muskat
600 gr	soyulmuş patates
300 gr	Brüksel lahanası
300 gr	yabani havuç
1	nar

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Dolgu için Dolgu için bageti küçük küpler halinde kesin. Pastırmayı 3 yemek kaşığı kolza tohumu yağıyla soteleyin. Baget küplerini ekleyin ve soteleyin.

Adım 2

Ardından bir kaseye koyun ve üzerine süt ve 4 yemek kaşığı soya sosu ekleyin. Yumurta ve rendelenmiş muskatı ekleyip hepsini iyice karıştırın.

Adım 3

Fırına bir tepsi koyup fırını önceden 160°C'ye ısıtın.

Adım 4

Hindiyi boyun kısmından ekmekli karışımla doldurup fırın tepsisine koyun. Fırında talimatlara uygun şekilde yaklaşık 90 dakika pişirin.

Adım 5

Bal, portakal suyu ve 4 yemek kaşığı Kikkoman soya sosunu karıştırıp üst tabakayı hazırlayın. Bir saat pişirdikten sonra hindinin üzerine düzenli aralıkla portakallı soyalı karışımdan sürün.

Adım 6

Bir yandan patatesleri, Brüksel lahanalarını ve yabani havucu yıkayıp kurulayın. Patatesi soyun ve

soğuk suya koyun. Hindi hazır olana kadar patatesleri pişene kadar yaklaşık yarım saat haşlayın.

Adım 7

Yabani havucu soyun ve istediğiniz gibi kesin. Brüksel lahanalarının dış yapraklarını ayıklayın, saplarını kesin, çapraz kesin ve ardından kaynar suda yaklaşık 4 dakika haşlayın.

Adım 8

Yabani havuç ve Brüksel lahanalarını fırın tepsisindeki hindiye ekleyin ve yarım saat daha pişirin.

Adım 9

Narı ikiye bölün, tanelerinin düşmesi için altına bir kase yerleştirerek dış kabuğuna bir kaşıkla vurun.

Adım 10

Fırını 200°C'ye kadar ayarlayıp hindiyi rengi kahverengileşene kadar son kez 10 dakika pişirin. Bunu yaparken hindinin üstüne portakallı soyalı karışımı sürmeye devam etmeyi unutmayın.

Adım 11

Son olarak, hindiyi patates, yabani havuç ve Brüksel lahanasıyla servis edin ve nar taneleriyle süsleyin.