

Soya soslu tavuk ve fırında sebze

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.135 kJ / 510 kcal

Yağ: **18 gr** Protein: **38 gr**
Karbonhidrat: **40 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

2 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 yemek kaşığı	bal
2 yemek kaşığı	bitkisel yağ
1,5 tatlı kaşığı	rendelenmiş zencefil
1 yemek kaşığı	limon suyu
400 gr	fileto tavuk göğsü
1	havuç
0,5	brokoli
1	kırmızı biber
1	soğan

HAZIRLANIŞ

Adım 1

2 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 yemek kaşığı** bal - **1 yemek kaşığı** bitkisel yağ - **1,5 tatlı kaşığı** rendelenmiş zencefil - **1 yemek kaşığı** limon suyu - **400 gr** fileto tavuk göğsü
Küçük bir kâsede Kikkoman Soy Sauce, bal, rendelenmiş zencefil, bitkisel yağ ve limon suyunu karıştırın. Tavuğu sosta harmanlayarak marine edin ve fırına dayanıklı bir kaba alın.

Adım 2

1 havuç - **0,5** brokoli - **1** kırmızı biber - **1** soğan - **1 yemek kaşığı** bitkisel yağ
Soğanı ve havucu dilimleyin, brokoliyi çiçeklerine ayırın, çekirdekleri çıkarılmış kırmızı biberi 8 parçaya kesin. Sebzeleri kalan bitkisel yağ ile harmanlayın ve 180°C'de 20-30 dakika pişirin.