

# Sukiyaki tarzı Kore usulü jeongol güveç

toplam süre **40 dak.** 30 dak. hazırlık süresi 10 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**2.531 kJ / 605 kcal**

Yağ: **34,5 gr** Protein: **32,7 gr**  
Karbonhidrat: **49,7 gr**

## MALZEMELER

4 porsiyon

|                             |                                                                          |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>300 gr</b>               | ince dilimlenmiş dana veya domuz eti (Kıyma veya tofu da kullanılabilir) |
| <b>1</b>                    | diş rendelenmiş sarımsak                                                 |
| <b>120 ml</b>               | <u>Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Sos</u>                           |
| <b>300 gr</b>               | daikon turpu (6 cm uzunluğunda jülyen doğranmış)                         |
| <b>300 gr</b>               | havuç (6 cm uzunluğunda jülyen doğranmış)                                |
| <b>100 gr</b>               | taze soğan (6 cm uzunluğunda kesilmiş)                                   |
| <b>100 gr</b>               | ıspanak (6 cm uzunluğunda kesilmiş)                                      |
| <b>150 gr</b>               | mantar (Örneğin shiitake veya enoki, 5 mm kalınlığında dilimlenmiş)      |
| <b>1</b>                    | kırmızı biber (200 gr, 6 cm uzunluğunda kesilmiş)                        |
| <b>4</b>                    | adet yumurta                                                             |
| <b>100 ml</b>               | su                                                                       |
| <b>2 yemek kaşığı</b>       | <u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>                                     |
| <b>Kızarmış pilav için:</b> |                                                                          |
| <b>2 yemek kaşığı</b>       | <u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>                                     |
| <b>300 gr</b>               | pişmiş pirinç                                                            |
| <b>1 yemek kaşığı</b>       | <u>Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Sos</u>                           |

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

**300 gr** ince dilimlenmiş dana veya domuz eti (Kıyma veya tofu da kullanılabilir) - **1** diş rendelenmiş sarımsak - **120 ml** Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Sos  
Dana veya domuz etini lokmalık şeritler halinde kesin. Kikkoman Teriyaki Sauce with Toasted Sesame ve rendelenmiş sarımsağı bir kaptaki karıştırın. Eti veya tofu'yu ekleyip her tarafını sosla kaplayın. Sebzeleri hazırlarken en az 10 dakika marine edin.

### Adım 2

**300 gr** daikon turpu - **300 gr** havuç - **100 gr** taze soğan - **100 gr** ıspanak - **150 gr** mantar (Örneğin shiitake veya enoki) - **1** kırmızı biber (200 gr)  
Daikon turpu ve havucu 6 cm uzunluğunda ince şeritler halinde doğrayın. Taze soğan, ıspanak ve kırmızı biberi 6 cm uzunluğunda kesin. Mantarları 5 mm kalınlığında dilimleyin.

### Adım 3

**2 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı  
Kikkoman Toasted Sesame Oil'i bir tencereye alın. İlk adımdaki marine edilmiş eti 5 porsiyona ayırın ve tencereye dairesel şekilde yerleştirin, aralarda boşluk bırakın. 2. adımdaki sebzeleri etin çevresine eşit biçimde dizin.

### Adım 4

**4** adet yumurta - **100 ml** su  
Yumurtaları tencerenin ortasındaki boşluğa kırın. Tencereyi orta ateşe alın ve suyu malzemelerin üzerine eşit şekilde dökün. Yumurtalar ve sebzeler tamamen pişinceye kadar kaynatın. Nazikçe

kariřtirarak sıcak servis edin.

#### **Adım 5**

**2 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı

**300 gr** pişmiş pirinç - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Sos

Bir tavada Kikkoman Toasted Sesame Oil'i ısıtın.

Pişmiş pirinci ve Kikkoman Teriyaki Sauce with Toasted Sesame'i ekleyin. Pirinç tamamen ısınana kadar kariştirarak kavurun. Güveçle birlikte servis edin.