

Susam kaplamalı somon ve kayısıyla ılık Kinoa kasesi

toplam süre **45 dak.** 10 dak. hazırlık süresi **35 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.211 kJ / 767 kcal

Yağ: **44,6 gr** Protein: **38,9 gr**
Karbonhidrat: **50,3 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

100 gr	üç renkli Kinoa veya normal Kinoa
250 gr	somon fileto
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Ponzu Limonlu</u>
0,5 tatlı kaşığı	karabiber
30 gr	<u>Kikkoman Panko - Japon Usulü Çıtır Ekmek Kırıntısı</u>
10 gr	susam
2 yemek kaşığı	sıvı yağ
100 gr	brokoli
150 gr	kayısı
1 yemek kaşığı	taze biberiye
1 yemek kaşığı	zeytinyağı
1 tatlı kaşığı	<u>Kikkoman Ponzu Limonlu</u>
60 gr	doğal yoğurt
2 yemek kaşığı	doğranmış taze nane
0,5 tatlı kaşığı	kaşığı toz karabiber

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Kinoaı ambalajındaki talimatlara göre yumuşayınca kadar haşlayın.

Adım 2

Somon filetoyu iki parçaya bölün, üzerine Kikkoman Ponzu ve karabiber dökün, ardından susamla karıştırdığınız Panko'yla üzerini kaplayın. İki tarafını da parlak kahverengi renge dönene kadar kızartın.

Adım 3

Bu sırada brokoliyi küçük dallarına ayırarak al dente pişirin. Kayısıları ikiye kesin, çekirdeklerini çıkarın ve hafifçe yağlanmış bir tavada biberiye yapraklarıyla birlikte iki tarafını da ızgara yapın.

Adım 4

Yoğurda zeytinyağı, Kikkoman Ponzu, karabiber ve doğranmış naneyi ekleyerek karıştırın.

Adım 5

Pişmiş kinoayı kaselere bölün.