KIKKOMAN

Tatlı-ekşi sebze sote

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.951 kJ / 466 kcal

Yağ: **19 gr** Protein: **21 gr**
Karbonhidrat: **55 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

0,5	kırmızı biber
0,5	sarı biber
1 avuç	tatlı bezelye
50 gr	edameme ya da bezelye (dondurulmuş)
150 gr	kabak
1	havuç
1	dal pırasa (sadece beyaz kısmı)
150 gr	küçük brokoli ya da ince saplı brokoli
150 gr	karnabahar
0,5 demet	taze soğan
	Pişirme yağı (örneğin, kanola yağı)

Sos:

3	diş sarımsak
3 cm	taze zencefil
1 yemek kaşığı	bal
1 yemek kaşığı	yeşil limon suyu
125 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
100 ml	ketçap

Süslemek için:

0,5 avuç	yerfıstığı ya da susam tohumu (tercihe göre)

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Biberleri küp küp, kabağı yarım ay şeklinde, havucu çubuklar halinde, pırasayı dilimler halinde kesin. Brokoli ve karnabaharı eşit boyutlarda çiçeklere ayırın. Yeşil soğanı ince dilimleyin.

Adım 2

Sarımsak ve zencefili bir kasede rendeleyin. Bal, limon suyu, Kikkoman Soy Sauce ve ketçabı ekleyip iyice karıştırın.

Adım 3

Tavada biraz sıvı yağ ısıtın ve havuç ile pırasayı ekleyin. Yaklaşık 1 dakika soteleyin. Biberleri, kabağı, brokoliyi, karnabaharı, dondurulmuş bezelyeleri (veya dondurulmuş edamame), yeşil soğanı ve tatlı bezelyeleri ekleyin. 3-5 dakika kadar soteleyin. Sosu ekleyip iyice karıştırın. 1-2 dakika daha soteleyin.

Adım 4

Üzerine fıstık veya susam serpiştirerek servis edin.