

Tavuklu ve sebzeli yumurtalı pilav

toplam süre **15 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 5 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.198 kJ / 525 kcal

Yağ: **15 gr** Protein: **29 gr**
Karbonhidrat: **58 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

3 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
0,5 yemek kaşığı	bal
0,5 tatlı kaşığı	rende zencefil
0,5	diş ince doğranmış sarımsak
200 gr	marina edilmiş tavuk fileto
1 yemek kaşığı	bitkisel yağ
0,5	havuç
0,5	kırmızı biber
0,5	brokoli
0,5	soğan
100 gr	pirinç
0,5 tatlı kaşığı	zerdeçal
1	yumurta
1 yemek kaşığı	doğranmış yeşil soğan

HAZIRLANIŞ

Adım 1

2 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,5 yemek kaşığı** bal - **0,5 tatlı kaşığı** rende zencefil - **0,5** diş ince doğranmış sarımsak - **200 gr** marine edilmiş tavuk fileto - **1 yemek kaşığı** bitkisel yağ - **0,5** havuç - **0,5** kırmızı biber - **0,5** brokoli - **0,5** soğan
Kikkoman Soy Sauce'u bir kâseye dökün. Üzerine bal, doğranmış sarımsak ve rendelenmiş zencefili ekleyin. İyice karıştırın. Tavuğu küpler halinde kesin ve marine sosuna bulayın. Tavuk filetosunu bitkisel yağda 3 dakika soteleyin, ardından bir kâseye alın. Soğanı küpler halinde, havucu kibrit çöpü kalınlığında, kırmızı biberi şeritler halinde kesin ve brokoliyi çiçeklerine ayırın. Aynı tavada sebzeleri soteleyin.

Adım 2

100 gr pirinç - **0,5 tatlı kaşığı** zerdeçal - **1** yumurta - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 yemek kaşığı** doğranmış yeşil soğan
Pirinci, paketindeki talimatlara göre pişirin. Pilavı, tavuğu ve zerdeçalı tavaya ekleyin ve pirinç ısınana kadar karıştırarak kızartın. Yumurtayı kırıp ekleyin ve pişene kadar karıştırın. Üzerinde Kikkoman Soy Sauce gezdirin ve doğranmış yeşil soğan serpin.