

Tay usulü pratik papaya salatası

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
640 kJ / 153 kcal

Yağ: **5,2 gr** Protein: **3,2 gr**
Karbonhidrat: **24,8 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

2 yemek kaşığı	hindistan cevizi şekeri (veya esmer şeker)
1	diş sarımsak
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Tamari</u>
2 yemek kaşığı	<u>Glutensiz Soya Sosu</u>
2 yemek kaşığı	yeşil limon suyu
100 gr	yeşil papaya (yarı olgunlaşmış veya yeşil mango)
100 gr	alabaş
50 gr	havuç
50 gr	taze fasulye (önceden pişirilmiş, 2,5 cm'lik parçalar halinde kesilmiş)
0,5	adet kırmızı acı biber
3	dal taze kişniş
2 yemek kaşığı	kavrulmuş ve ezilmiş kuruyemiş (yer fıstığı veya kaju)

HAZIRLANIŞ

Adım 1

100 gr yeşil papaya (yarı olgunlaşmış veya yeşil mango) - **100 gr** alabaş - **50 gr** havuç - **0,5** adet kırmızı acı biber - **3** dal taze kişniş
Yeşil papayayı uzunlamasına kesin, soyun, çekirdeklerini çıkarın ve jülyen şeritler halinde doğrayın. Alabaş ve havucu papaya ile uyumlu olacak şekilde jülyen doğrayın. Kırmızı biberi ince halkalar halinde dilimleyin. Kişnişi kabaca doğrayın.

Adım 2

2 yemek kaşığı hindistan cevizi şekeri (veya esmer şeker) - **1** diş sarımsak - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Tamari Glutensiz Soya Sosu - **2 yemek kaşığı** yeşil limon suyu
Şekeri bir kâseye alın. Sarımsağı ekleyin ve şekerle özleşene kadar bir havan eliyle ezin. Karışınca Kikkoman Naturally Brewed Tamari Gluten free Soy Sauce ve misket limonu suyunu ekleyin. İyice karıştırın.

Adım 3

Hazırlanan alabaş ve havuç - Hazırlanan sos
Alabaş ve havucu 2. adımdaki kâseye ekleyin. Lifleri yumuşatmak ve sosla eşit şekilde kaplanmalarını sağlamak için bir havan eliyle hafifçe dövün.

Adım 4

Hazırlanan papaya - Hazırlanan kırmızı biber - **50 gr** taze fasulye (önceden pişirilmiş, 2,5 cm'lik parçalar halinde kesilmiş) - **2 yemek kaşığı** kavrulmuş ve ezilmiş kuruyemiş - Doğranmış kişniş
Alabaşlar hafifçe yumuşadığında papaya, kırmızı biber, taze fasulye ve kırılmış kuruyemişlerin yarısını ekleyin. Nazikçe karıştırın ve bir servis

tabađına aktarın. Kalan kuruyemiřler ve kiřniřle sűsleyin.