

Teriyaki Somonlu Sebzeli Bento Kutusu

toplam süre **30 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

MALZEMELER

1 porsiyon

50 gr	pirinç (örn. yasemin veya basmati pirinci)
3 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
2 tatlı kaşığı	susam
120 gr	somon fileto
3 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Sos</u>
2 tatlı kaşığı	kavrulmuş susam yağı
100 gr	kırmızı lahana
100 gr	yeşil kuşkonmaz
0,5	sarı dolmalık biber
1,5 yemek kaşığı	tatlı kaşığı balzamik sirke
1 tatlı kaşığı	akçaağaç şurubu
	Taze çekilmiş karabiber
1 tatlı kaşığı	kıyılmış macadamia fındığı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Pirinç paket üzerindeki talimatlara göre hazırlanır, 1 yemek kaşığı soya sosu ile baharatlandırılır ve 1 tatlı kaşığı susamla tatlandırılır. Somon yıkanır, kurulanır, lokma büyüklüğünde doğranır, 2 yemek kaşığı teriyaki sos ile karıştırılıp 1 tatlı kaşığı ısıtılmış yağda yaklaşık 5-8 dakika kızartılır.

Adım 2

Bu sırada kırmızı lahana temizlenip yıkanır, çok ince rendelenir ve kalan teriyaki sos ve 1 yemek kaşığı soya sosu ile karıştırılır. Kuşkonmaz yıkanır, alt tarafının üçte birlik kısmı soyulur ve çapraz şekilde ince dilimler halinde doğranır. Biber ayıklanır, yıkanır ve küp küp doğranır.

Adım 3

Dressing sos için, soya sosunun geri kalanı arta kalan susam, balzamik sirke, akçaağaç şurubu ve kalan yağ ile karıştırılır, karabiberle tatlandırılır ve alıp götürmek için vida kapaklı bir kavanoza doldurulur. Malzemeler bir bento kutusuna/beslenme çantasına yerleştirilir ve alıp götürene kadar soğuk tutulur.