

Teriyaki Tavuk Tepsisi

toplam süre **70 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 60 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.133 kJ / 508 kcal

Yağ: **23 gr** Protein: **29,6 gr**
Karbonhidrat: **45,9 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

- | | |
|-------------------|--|
| 4 | büyük tavuk kalça, derili |
| 3 | orta boy tatlı patates,
soyulmuş ve 3 cm
kalınlığında parçalara
doğranmış |
| 100 ml | <u>Kikkoman Teriyaki Marine</u> |
| 2 yemek
kaşığı | kanola yağı |
| 2 | adet kırmızı soğan,
dilimlenmiş |
| 1 | kırmızı biber, ayıklanmış
ve dilimlenmiş |
| 1 | adet sarı biber,
ayıklanmış ve dilimlenmiş |
| 200 gr | taze brokoli çiçeği |

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Fırın önceden 220°C'ye ısıtılır/fanlı fırın 200°C/gaz fırın ayarı 7. Büyük bir kızartma tavaında, tavuk butların ve tatlı patateslerin üzerine biraz Teriyaki Marine sos ve yağ gezdirilir ve 30 dakika fırında kızartılır.

Adım 2

30 dakika sonra, kırmızı soğanlar ve dilimlenmiş biberler eklenir, sos malzemelerin tamamını kaplayana kadar iyice karıştırılır. 15-20 dakikalığına tekrar fırına verdikten sonra taze brokoli eklenir ve 10-12 dakika daha pişirilir. Daha sonra servis edilir.