KIKKOMAN

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	Kikkoman Teriyaki Marine
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 tavasında, 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.