

Teriyaki Tavuk Tepsisi

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
2133 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** adet 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.