KIKKOMAN

Teriyaki Tavuklu Sebzeli Bento Kutusu

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.994 kJ / 715 kcal

Yağ: **35,6 gr** Protein: **40,1 gr**
Karbonhidrat: **59,6 gr**

MALZEMELER

1 porsiyon

1	küçük patlıcan
	Birkaç kekik yaprağı
3 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
2 yemek kaşığı	zeytinyağı
1	küçük organik misket limonu
2,5 yemek kaşığı	Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Wok Sosu
1 tatlı kaşığı	bal
	Taze çekilmiş karabiber
50 gr	makarna (örn. penne)
100 gr	tavuk göğsü filetosu
60 gr	kiraz domates
0,5	avokado
1 tatlı kaşığı	kıyılmış pikan cevizi

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Fırın önceden 220°C üst/alt ayarında (200°C konveksiyon) ısıtılır. Patlıcan yıkanır, uçları kesilir ve yaklaşık 2x2 cm küpler halinde doğranır. Kekik yıkanıp patlıcan, 2 yemek kaşığı soya sosu ve 1 tatlı kaşığı sıvı yağ ile karıştırılır, küçük bir fırın kabına alınır ve yaklaşık 15-20 dakika fırında pişirilir.

Adım 2

Bu sırada dressing sos için misket limonu sıcak suyla yıkanır, kurulanır, kabuğun bir kısmı rendelenir, misket limonu ikiye bölünür ve suyu sıkılır. Geriye kalan soya sosu, ½ yemek kaşığı teriyaki sos, biraz limon kabuğu rendesi, 1-2 yemek kaşığı limon suyu ve bal karıştırılır ve karabiberle tatlandırılır. Makarna paket talimatlarına göre hazırlanır ve 1 yemek kaşığı dressing sos ile karıştırılır.

Adım 3

Tavuk göğsü filetosu yıkanır, kurulanır, 2x2 cm küpler halinde kesilir, kalan teriyaki sos ile karıştırılır ve kalan ısıtılmış yağda yaklaşık 8-10 dakika kızartılır.

Adım 4

Domatesler yıkanır ve ortadan ikiye bölünür. Avokadonun etli kısmı parçalara doğranır ve renginin kararmaması için üzerine kalan limon suyu gezdirilir. Kalan dressing sos, alıp götürmek için vida kapaklı bir kavanoza dökülür. Malzemeler bir

bento kutusuna/beslenme çantasına yerleştirilir ve alıp götürene kadar soğuk tutulur.