

Vietnam'dan l u c  chua - balık güveç

toplam süre **35 dak.** 25 dak. hazırlık süresi 10 dak. pi me süresi

Besin değerleri (porsiyon ba ı):
1.335 kJ / 319 kcal

Ya : **5,7 gr** Protein: **28,1 gr**
Karbonhidrat: **44,1 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

300 gr	beyaz balık fileto
8	karides
200 gr	kereviz
12	bamya
8	küçük domates
200 gr	mantar (�rne�in enoki, istiridye, shiitake)
80 gr	ki�ni�
80 gr	dereotu
80 gr	taze soğan
40 gr	kızarmış soğan
40 gr	cam noodle
250 gr	ananas
0,5	limon veya � yeşil limon
1	adet ince dilimlenmiş kırmızı biber
1 litre	su
150 ml	<u>Kikkoman Ponzu Limonlu</u>

HAZIRLANIŞ

Adım 1

300 gr beyaz balık fileto - **8** karides - **250 gr** ananas - **0,5** limon veya   yeşil limon - **200 gr** kereviz - **12** bamya - **8** küçük domates - **200 gr** mantar ( rne in enoki, istiridye, shiitake) - **80 gr** ki ni  - **80 gr** dereotu - **80 gr** taze soğan - **40 gr** cam noodle
Balık filetolarını lokmalık parçalara kesin. Karideslerin kabuklarını soyup sırt kısmından hafifçe keserek damarı çıkarın. Ananası lokmalık parçalar, limonu veya yeşil limonu ince dilimler halinde kesin. Kerevizi  apraz şekilde 1 cm kalınlığında doğrayın. Bamyaları ve domatesleri ikiye bölün. Mantarları temizleyip parçalayın. Ki ni , dereotu ve taze so anı yaklaşık 3 cm uzunluğunda doğrayın. Cam noodle'ı yumuşayana kadar suda bekletin.

Adım 2

adet ince dilimlenmiş kırmızı biber - **1 litre** su - **150 ml** Kikkoman Ponzu Limonlu
Tencereye suyu, ilk adımdaki ananası, dilimlenmiş kırmızı biberi ve Kikkoman Ponzu Lemon'ı ekleyin. Kaynamaya bırakın.

Adım 3

40 gr kızarmış soğan
 orba kaynadı ında ilk adımdaki balığı, karidesleri, sebzeleri ve yumu amı  cam noodle'ı tencereye ekleyin. Yaklaşık 10 dakika pişirin.  zerine ki ni , dereotu, taze soğan, limon dilimleri ve kızarmış soğan serpi tirip servis edin.