

Wok'ta brokolili tavuk

toplam süre **22 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 12 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.465 kJ / 350 kcal

Yağ: **18 gr** Protein: **31 gr**
Karbonhidrat: **12 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

30 ml sıvı yağ
300 gr tavuk göğsü (şeritler halinde kesilmiş)
2 diş ince doğranmış sarımsak
150 gr brokoli çiçeği
80 ml su
100 gr kırmızı biber (şeritler halinde kesilmiş)
30 ml Kikkoman Tamari
Glutensiz Soya Sosu
30 ml limon suyu
30 gr soğuk tereyağı
Süsleme için:
20 gr kavrulmuş badem pulu

HAZIRLANIŞ

Adım 1

15 ml sıvı yağ - **300 gr** tavuk göğsü (şeritler halinde kesilmiş)

Wok tavayı ısıtın. Yağı ekleyin, ardından tavukları ilave edin. 3-4 dakika, altın rengini alana kadar soteleyin. Tavuktan çıkan sıvı azalınca alın ve kenara koyun.

Adım 2

15 ml sıvı yağ - **2** diş ince doğranmış sarımsak - **150 gr** brokoli çiçeği - **80 ml** su - **100 gr** kırmızı biber (şeritler halinde kesilmiş)

Aynı wok tavaya biraz daha yağ ekleyin. Sarımsak ve brokoliyi 1-2 dakika soteleyin. Suyu ekleyin, orta ateşte buharlaşana kadar pişirin. Brokoli yumuşayınca kırmızı biberi ekleyin. 2-3 dakika daha pişirin.

Adım 3

30 ml Kikkoman Tamari Glutensiz Soya Sosu - **30 ml** limon suyu - **30 gr** soğuk tereyağı - **20 gr** kavrulmuş badem pulu

Tavukları geri ekleyin. Kikkoman Tamari Gluten Free Soy Sauce ve limon suyunu ilave edin. 1-2 dakika karıştırarak ısıtın. Ocağı kapatın, soğuk tereyağını ekleyin ve eriyip sos kıvamına gelene kadar karıştırın. Üzerine kavrulmuş badem pulu serpin ve servis edin.