

Wok'ta patlıcanlı ve kajulu tavuk

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.043 kJ / 726 kcal

Yağ: **43,5 gr** Protein: **37,3 gr**
Karbonhidrat: **42 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

250 gr	tavuk but, şeritler hâlinde kesilmiş
1	küçük patlıcan, şeritler hâlinde kesilmiş
1	kırmızı soğan, şeritler hâlinde kesilmiş
50 gr	şitake mantarı, dörde kesilmiş
0,5 demet	taze soğan, kıyılmış
2	diş sarımsak, ince doğranmış
15 gr	zencefil, ince doğranmış
5 yemek kaşığı	kızartma yağı
50 ml	istiridye sosu
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
1 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>
50 gr	kavrulmuş kaju
0,5	misket limonu
Üzeri için:	
3	dal kişnişin yaprakları
2	taze soğan, ince kıyılmış

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Suyu wok'ta kaynatın. Tavuğu kaynar suya ekleyin ve yaklaşık 12 dakika pişirin. Sonra bir kevgirle alın ve süzün. Wok'u durulayın ve kurulayın.

Adım 2

Wok tavaasında 3 yemek kaşığı yağı kızdırın ve patlıcanları kızartın. Mantarları ekleyin ve soteleyin. Taze soğan ve soğanı da ekleyip biraz kavurun. Sebzeleri alın.

Adım 3

Kalan yağı ve tavuğu wok'a alın, renkleri dönene kadar kavurun ve bir kenara alın.

Adım 4

Sarımsak ve zencefili de wok'a alarak saydam bir hâl alana kadar kavurun. Tavuğu tekrar ekleyin ve karıştırın.

Adım 5

Sebzeleri ekleyin, biraz kızartın. İstiridye sosu, Kikkoman soya sosu ve Kikkoman kavrulmuş susam yağını ekleyin ve iyice karıştırın.

Adım 6

Kajunun yarısını ilave edin. Misket limonunun suyunu tavuk ve sebzelerin üzerine dökün.

Adım 7

Kişniş, kalan kaju ve taze soğanla süsleyin.