

Yoğun domates ve soya soslu dana köfte

toplam süre **35 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 15 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.300 kJ / 550 kcal

Yağ: **28 gr** Protein: **34 gr**
Karbonhidrat: **38 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

300 gr	ince doğranmış kıyma
1	ince doğranmış soğan
1	ince doğranmış diş sarımsak
0,5 tatlı kaşığı	acı toz biber
0,5 tatlı kaşığı	öğütülmüş muskat
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
2 yemek kaşığı	doğranmış maydanoz
1 yemek kaşığı	doğranmış nane yaprağı
2 yemek kaşığı	kızartmak için zeytinyağı
250 ml	süzme domates
1 tatlı kaşığı	öğütülmüş tarçın
0,5 tatlı kaşığı	öğütülmüş kimyon
1	yeşil limon
200 gr	çiğ kuskus veya pirinç
2 yemek kaşığı	sade yoğurt
20 gr	çam fıstığı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

300 gr kıyma - **1** ince doğranmış soğan - **1** ince doğranmış diş sarımsak - **0,25 tatlı kaşığı** acı toz biber - **0,5 tatlı kaşığı** öğütülmüş muskat - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 yemek kaşığı** doğranmış maydanoz - **1 yemek kaşığı** doğranmış nane yaprağı - **2 yemek kaşığı** kızartmak için zeytinyağı
Bir kâsede soğan, sarımsak, toz biber, muskat, Kikkoman Soy Sauce, maydanoz ve naneyi kıyma ile birlikte elle iyice karıştırın. Karışımdan 6 adet köfte çıkararak oval şekil verin. Zeytinyağını bir tavada ısıtın ve köfteleri her iki tarafı da kızarana kadar pişirin.

Adım 2

250 ml süzme domates - **1 tatlı kaşığı** öğütülmüş tarçın - **0,5 tatlı kaşığı** öğütülmüş kimyon - **0,25 tatlı kaşığı** acı toz biber - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
Köfteleri tavadan alın. Tavadaki pişirme suyuna süzme domatesi ekleyin. Üzerine tarçın, kimyon, toz biber ve Kikkoman Soy Sauce ekleyip karıştırın. Tavanın kapağını kapatın ve yaklaşık 15 dakika kısık ateşte pişirin.

Adım 3

1 yeşil limon - **200 gr** çiğ kuskus veya pirinç - **2 yemek kaşığı** sade yoğurt - **1 yemek kaşığı** doğranmış maydanoz - **20 gr** çam fıstığı
Pirinci ya da kuskusu paketindeki talimatlara göre pişirin. Yeşil limonun kabuğunu rendeleyin ve yarısının suyunu sıkarak 2. adımdaki tavaya ekleyin, ardından karıştırın. Köfteleri tekrar tavaya alın, kapağını kapatın ve 10-15 dakika kısık ateşte

ısıtarak pişirin. Pırınç veya kuskusla, bir kaşıık
yoğurtla servis edin. Üzerine maydanoz ve çam
fıstığı serpin. Kalan yarım yeşil limondan dilimler
kesip süsleyin.