

Bowl med karamelliserade kikärter i teriyakimarinad

Total tid **20 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.715 kJ / 649 kcal

Fett: **34,5 g** Protein: **38 g**

Kolhydrater: **46,4 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	kokta kikärter
2 msk	<u>Kikkoman Teriyaki marinad</u>
1 msk	lönnsirap
1 tsk	rökt paprikapulver
0,5 tsk	chiliflakes
1	avokado, tärnad
80 g	kokta gröna ärtor
150 g	tonfiskfiléer i olja
Sås:	
1 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 msk	olivolja
2 msk	limejuice
2 msk	soltorkade tomater i olja
1 msk	hackad gräslök
Ytterligare:	
2 msk	cashewnötter att strö över
	Persilja till garnering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

300 g kokta kikärter - **2 msk** Kikkoman Teriyaki marinad - **1 msk** lönnsirap - **1 tsk** rökt

paprikapulver - **0,5 tsk** chiliflakes

Blanda Kikkoman Teriyaki marinad, lönnsirap, rökt paprikapulver och chili flakes i en skål. Tillsätt avrunna kikärter och blanda noggrant för att kombinera ingredienserna.

Hetta upp en panna på medelvärme och tillsätt de marinerade kikärtorna. Stek i ca 5-7 minuter tills de är karamelliserade och krispiga. Lägg i en skål.

Steg 2

1 avokado, tärnad - **80 g** kokta gröna ärtor - **150 g** tonfiskfiléer i olja

Tillsätt den tärnade avokadon, de kokta gröna ärtorna och avrunnen tonfisk i skålen med de karamelliserade kikärtorna.

Steg 3

1 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk** olivolja - **2 msk** limejuice - **2 msk** soltorkade tomater i olja - **1 msk** hackad gräslök - **2 msk** cashewnötter att strö över - Persilja till garnering
Blanda olivoljan med Kikkoman sojasås och limejuice i en separat skål. Tillsätt de finhackade soltorkade tomaterna och gräslöken. Häll såsen över ingredienserna. Strö över cashewnötter och garnera med persilja.