KIKKOMAN

Grönsaker och kikärtor i Air fryer

Total tid **35 Min.** **5 Min.** Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.222 kJ / 292 kcal

Fett: **4,5 g** Protein: **14,8 g**
Kolhydrater: **52,7 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	kikärter på burk, avrunna
300 g	Hokkaido-pumpa
200 g	körsbärstomater, halverade
100 g	kokta rödbetor
100 g	zucchini
100 g	lök
0,33 tsk	vitlökspulver
0,33 tsk	rökt paprika
0,33 tsk	malen spiskummin
0,33 tsk	torkad timjan
	Malen chili, efter smak
20 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
	Rostade sesamfrön, till garnering
	Färsk persilja, till garnering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Tärna squashen, rödbetan och zucchinin. Skiva löken i tunna klyftor.

Steg 2

Blanda grönsakerna med kikärterna, kryddorna och Kikkoman-sojasåsen. Häll över i airfryer-korgen och tillaga i 180 °C i 20 minuter.

Steg 3

Rör om, tillsätt körsbärstomaterna och koka i ytterligare 10 minuter.

Steg 4

Strö över färsk persilja och rostade sesamfrön till servering.