

# Grönsaker från airfryer med kikärtor och kryddor

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** kikärtor 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 zucchini. Skiva löken i tunna klyftor.

### Steg 2

Blanda grönsakerna med kikärtorna, 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.