

Kikärter och edamame i pepparsås

Total tid **35 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.453 kJ / 586 kcal

Fett: **25 g** Protein: **27,5 g**
Kolhydrater: **61 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Sås:

1 msk olivolja
2 röda paprikor
1 msk färsk oregano
2 msk färsk bladpersilja
400 ml tomatpassata
2 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
1 tsk peppar

Dessutom:

1 msk olivolja
200 g kokta kikärter
200 g kokta edamamebönor
3 vitlöksklyftor
1 st ingefära (2 cm)
1 chilipeppar
4 msk pumpafrön
Bladpersilja till garnering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Fräs de tärnade paprikorna i olivolja. När skalet blivit mörkt, tillsätt örter och tomatpassata. Sjud i 10 minuter, smaka av med Kikkoman sojasås och peppar och blanda till en slät sås.

Steg 2

Värm olivoljan i en separat panna och fräs kikärtorna och edamamen med finhackad vitlök, ingefära och chili. När de blir gyllenbruna serverar du dem med såsen.

Steg 3

Strö rätten med pumpafrön och färsk bladpersilja.