KIKKOMAN

Kyckling med svamp och grönsaker i Air fryer

Total tid **31 Min.** **5 Min.** Tid för förberedelse **16 Min.** Tillagningstid **10 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):
1.612 kJ / 385 kcal

Fett: **10,5 g** Protein: **50 g**
Kolhydrater: **21 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	kycklingbröst
80 g	champinjoner, halverade
50 g	schalottenlök, tunt skivad
100 g	zucchini
70 g	röd paprika
70 g	gul paprika
70 g	grön paprika
10 g	färsk ingefära, finhackad
	Juice från ½ citron
2	vitlöksklyftor, hackade
30 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 tsk	honung
	Färsk basilika, till garnering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Tärna kycklingbröstet och blanda med ingefära, vitlök, honung, citronjuice och Kikkoman sojasås. Låt marinera i 10 minuter.

Steg 2

Skär grönsakerna i tärningar av ungefär samma storlek som kycklingen.

Steg 3

Blanda den marinerade kycklingen med grönsakerna och lägg över i airfryer-korgen.

Steg 4

Tillaga i 180 °C i 16 minuter och rör om halvvägs. Servera garnerat med färsk basilika.