

# Kyckling med svamp och grönsaker

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

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 kycklingbröset 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.