

Paprikor fyllda med linser och tomater

Total tid **30 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.255 kJ / 300 kcal

Fett: **8 g** Protein: **14,8 g**

Kolhydrater: **38,2 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2	gula paprikor
1 msk	olivolja
100 g	kokta röda linser
2	tomater
2 msk	hackad färsk koriander
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 tsk	mald ingefära
1 tsk	malen spiskummin

FÖRBEREDELSE

Steg 1

2 gula paprikor - **1 msk** olivolja

Skär paprikorna på längden och ta bort kärnorna.

Gnid in med olivolja och lägg på en bakplåt.

Steg 2

100 g kokta röda linser - **2** tomater - **2 msk**

hackad färsk koriander - **2 msk** Kikkoman naturligt

bryggd sojasås - **1 tsk** mald ingefära - **1 tsk** malen

spiskummin

Blanda de kokta linserna med de hackade

tomaterna och koriandern och smaka av med

Kikkoman sojasås, ingefära och spiskummin. Fyll

paprikan med blandningen och grädda i 190 °C i 20 minuter.