KIKKOMAN

Grønnsaker med kikerter og krydder fra luftfritøren

total tid **35 min.** **5 min.** tilberedningstid **30 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.222 kJ / 292 kcal

Fett: **4,5 g** Protein: **14,8 g**
Karbohydrater: **52,7 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

200 g	kikerter på boks, avsilt
300 g	hokkaidogresskar
200 g	cherrytomater, delt i to
100 g	kokt rødbete
100 g	squash
100 g	løk
0,33 ts	hvitløkspulver
0,33 ts	røkt paprikapulver
0,33 ts	malt spisskummen
0,33 ts	tørket timian
	Malt chili, til smak
0,2 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
	Ristede sesamfrø, til garnityr
	Fersk persille, til garnityr

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær hokkaidogresskar, rødbeter og squash i terninger. Skjær løken i tynne båter.

Steg 2

Bland grønnsakene med kikerter, krydder og Kikkoman Soyasaus. Ha alt i airfryerkurven og stek ved 180 °C i 20 minutter.

Steg 3

Rør om, tilsett cherrytomatene og stek i ytterligere 10 minutter.

Steg 4

Serveres toppet med fersk persille og ristede sesamfrø.