

Bolle med karamelliserte kikerter i teriyakimarinade

total tid **20 min.** 10 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.715 kJ / 649 kcal

Fett: **34,5 g** Protein: **38 g**
Karbohydrater: **46,4 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

300 g	kokte kikerter
2 ss	<u>Kikkoman Teriyaki Marinade</u>
1 ss	lønnesirup
1 ts	røkt paprika
0,5 ts	chiliflak
1	avokado, skåret i terninger
80 g	kokte grønne erter
150 g	tunfiskfilet i olje
Saus:	
1 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
1 ss	olivenolje
2 ss	limesaft
2 ss	soltørkede tomater i olje
1 ss	hakket gressløk
Dessuten:	
2 ss	cashewnøtter til å drysse over
	Persille til garnityr

TILBEREDNING

Steg 1

300 g kokte kikerter - **2 ss** Kikkoman Teriyaki Marinade - **1 ss** lønnesirup - **1 ts** røkt paprika - **0,5 ts** chiliflak

Bland Kikkoman Teriyaki Marinade, lønnesirup, røkt paprika og chiliflak i en bolle. Tilsett avsilt kikerter og bland godt for å kombinere alle ingrediensene. Varm opp en panne på middels varme og tilsett de marinerte kikertene. Stek i ca. 5-7 minutter til de er karamellisert og sprø. Ha i en bolle.

Steg 2

1 avokado, skåret i terninger - **80 g** kokte grønne erter - **150 g** tunfiskfilet i olje
Ha avokado, grønne erter og avsilt tunfisk oppi bollen sammen med de karamellierte kikertene.

Steg 3

1 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ss** olivenolje - **2 ss** limesaft - **2 ss** soltørkede tomater i olje - **1 ss** hakket gressløk - **2 ss** cashewnøtter til å drysse over - Persille til garnityr
Bland olivenolje med Kikkoman Soyasaus og limesaft i en egen bolle. Tilsett finhakkede tomater og gressløk. Hell sausen over resten av ingrediensene. Dryss over cashewnøtter og garner med persille.