

Kikerter og edamame i peppersaus

total tid **35 min.** 15 min. tilberedningstid 20 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2453 kJ / 586 kcal

Fett: **25 g** Protein: **27,5 g**
Karbohydrater: **61 g**

INGREDIENSE

R

2 porsjoner

Saus:

1 ss olivenolje
2 røde paprikaer
1 ss fersk oregano
2 ss fersk persille
400 ml tomatpassata
2 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
1 ts pepper

Dessuten:

1 ss olivenolje
200 g kokte kikerter
200 g kokte edamamebønner
3 fedd hvitløk
1 stykke ingefær (2 cm)
1 chilipepper
4 ss gresskarkjerner
Persilleblader til garnityr

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær paprikaen i terninger og sauter i olivenolje. Tilsett urter og tomatpassata når skallet har blitt mørkt. La det småkoke i 10 minutter, krydre med Kikkoman Soyasaus og pepper, og rør til en jevn saus.

Steg 2

Varm opp olivenoljen i en annen panne, og sauter kikertene og edamamebønnene sammen med finhakket hvitløk, ingefær og chilipepper. Når dette blir gyllenbrunt, serveres det med sausen.

Steg 3

Dryss gresskarkjerner og ferske persilleblader over retten.