KIKKOMAN

Kylling med sopp og grønnsaker fra luftfritøren

total tid **31 min.** **5 min.** tilberedningstid **16 min.** koketid **10 min.** marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.612 kJ / 385 kcal

Fett: **10,5 g** Protein: **50 g**
Karbohydrater: **21 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

300 g	kyllingbryst
80 g	sopp, delt i to
50 g	sjalottløk, tynnskåret
100 g	squash
70 g	rød paprika
70 g	gul paprika
70 g	grønn paprika
10 g	fersk ingefær, finhakket
	Saft fra ½ sitron
2	fedd hvitløk, hakket
30 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ts	honning
	Fersk basilikum, til garnityr

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær kyllingbrystet i terninger og bland med ingefær, hvitløk, honning, sitronsaft og Kikkoman Soyasaus. La stå til marinering i 10 minutter.

Steg 2

Skjær grønnsakene i terninger på størrelse med kyllingterningene.

Steg 3

Bland marinert kylling med grønnsakene og legg i airfryerkurven.

Steg 4

Stek ved 180 °C i 16 minutter, rør om etter halve tiden. Server garnert med fersk basilikum.