KIKKOMAN

Airfryer grøntsager med kikærter & krydderier

Samlet tid **35 min.** **5 min.** Arbejdstid **30 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.222 kJ / 292 kcal

Fedt: **4,5 g** Protein: **14,8 g**
Kulhydrater: **52,7 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	kikærter på dåse, drænede
300 g	hokkaidogræskar
200 g	cherrytomater, i halve
100 g	kogt rødbede
100 g	squash
100 g	løg
0,33 tsk.	hvidløgspulver
0,33 tsk.	røget paprika
0,33 tsk.	stødt spidskommen
0,33 tsk.	tørret timian
	Stødt chili, efter smag og behag
20 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
	Ristede sesamfrø, som pynt
	Frisk persille, som pynt

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skær græskar, rødbede og squash i tern. Skær løget i tynde både.

Step 2

Bland grøntsagerne med kikærter, krydderier og Kikkoman sojasauce. Flyt det hele til en airfryer-kurv, og tilbered det ved 180 °C i 20 minutter.

Step 3

Rør det hele igennem, tilsæt cherrytomaterne, og tilbered i yderligere 10 minutter.

Step 4

Drys med frisk persille og ristede sesamfrø inden servering.