

Airfryer-grøntsager med kikærter & urter

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,
drænedede
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

FREM GANGSMÅDE

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.