

Kylling med svampe og grøntsager

Samlet tid **31 min.** 5 min. Arbejdstid **16 min.** Tilberedningstid **10 min.** Marineringsstid

Næringsindhold:
1.612 kJ / 385 kcal

Fedt: **10,5 g** Protein: **50 g**
Kulhydrater: **21 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g kyllingebryst
80 g svampe, i halve
50 g skalotteløg, i tynde skiver
100 g squash
70 g rød peberfrugt
70 g gul peberfrugt
70 g grøn peberfrugt
10 g frisk ingefær, finthakket
Saft af ½ citron
2 fed hvidløg, hakket
30 ml [Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce](#)
1 tsk. honning
Frisk basilikum, som pynt

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Skær kyllingebrystet i tern, og bland det med ingefær, hvidløg, honning, citronsaft og Kikkoman sojasauce. Lad kødet marinere i 10 minutter.

Step 2

Skær grøntsagerne i tern på samme størrelse som kyllingekødet.

Step 3

Bland den marinerede kylling med grøntsagerne og læg dem i airfryer-kurven.

Step 4

Tilbered det hele ved 180 °C i 16 minutter, og sørg for at røre det hele godt igennem efter halvdelen af tilberedningstiden. Pynt med frisk basilikum inden servering.