KIKKOMAN

Airfryer kylling med champignon og grøntsager

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

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

FREMGANGSMÅDE

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.