KIKKOMAN

Papryka faszerowana soczewicą i pomidorami

Czas ogółem **30 min** **10 min** Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.255 kJ / 300 kcal

Tłuszcz: **8 g** Białko: **14,8 g**
Węglowodany: **38,2 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2	żółte papryki
1 łyżka	oliwy
100 g	ugotowanej czerwonej soczewicy
2	pomidory
2 łyżki	posiekanej świeżej kolendry
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżeczka	mielonego imbiru
1 łyżeczka	mielonego kuminu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 żółte papryki - **1 łyżka** oliwy
Papryki przekrój wzdłuż i wydrąż gniazda nasienne. Natrzyj papryki oliwą i ułóż na blasze do pieczenia.

Krok 2

100 g ugotowanej czerwonej soczewicy - **2** pomidory - **2 łyżki** posiekanej świeżej kolendry - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżeczka** mielonego imbiru - **1 łyżeczka** mielonego kuminu
Ugotowaną soczewicę wymieszaj z pokrojonymi pomidorami oraz kolendrą. Dopraw Sosem sojowym Kikkoman, imbirem i kuminem. Nafaszeruj papryki i piecz przez 20 minut w 190 stopniach.