KIKKOMAN

Pieczone warzywa z air fryera z cieciorką i przyprawami

Czas ogółem **35 min** **5 min** Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.222 kJ / 292 kcal

Tłuszcz: **4,5 g** Białko: **14,8 g**
Węglowodany: **52,7 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	ciecierzycy z puszki, odsączonej
300 g	dyni Hokkaido
200 g	pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
100 g	buraka, ugotowanego
100 g	cukinii
100 g	cebuli
0,33 łyżeczki	czosnku w proszku
0,33 łyżeczki	papryki wędzonej
0,33 łyżeczki	mielonego kminu rzymskiego
0,33 łyżeczki	suszonego tymianku
	Chili mielone do smaku
20 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	Prażony sezam do dekoracji
	Świeża natka pietruszki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Dynię, buraka i cukinię pokrój w kostkę, a cebulę w piórka.

Krok 2

Wymieszaj warzywa z ciecierzycą, przyprawami i Sosem sojowym Kikkoman. Przełóż do koszyka w air fryerze i piecz w 180°C przez 20 minut.

Krok 3

Wymieszaj całość i dodaj pomidorki koktajlowe. Piecz przez kolejne 10 minut.

Krok 4

Warzywa podawaj posypane natką pietruszki i prażonym sezamem.