KIKKOMAN

# Kurczak z air fryera z grzybami i warzywami

Czas ogółem **31 min** **5 min** Czas przygotowania **16 min** Czas gotowania **10 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
**1.612 kJ / 385 kcal**

Tłuszcz: **10,5 g** Białko: **50 g**
Węglowodany: **21 g**

## SKŁADNIKI

**2 porcj(e/i)**

| | |
|---|---|
| **300 g** | piersi z kurczaka |
| **80 g** | pieczarek, pokrojonych na pół |
| **50 g** | szalotki, cienko pokrojonej |
| **100 g** | cukinii |
| **70 g** | czerwonej papryki |
| **70 g** | żółtej papryki |
| **70 g** | zielonej papryki |
| **10 g** | świeżego imbiru, drobno posiekanego |
| | Sok z ½ cytryny |
| **2** | ząbki czosnku, posiekane |
| **30 ml** | Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman |
| **1 łyżeczka** | miodu |
| | Świeża bazylia do dekoracji |

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Kurczaka pokrój w kostkę i wymieszaj z imbirem, czosnkiem, miodem i Sosem sojowym Kikkoman. Odstaw na 10 minut do zamarynowania.

### Krok 2

Warzywa pokrój w kostkę podobnej wielkości jak kurczaka.

### Krok 3

Wymieszaj zamarynowanego kurczaka z warzywami i przełóż do koszyka air fryera.

### Krok 4

Piecz w 180°C przez 16 minut. Zamieszaj po upływie połowy czasu. Podawaj z przybraniem ze świeżej bazylii.