KIKKOMAN

Pierś z kurczaka 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.