

Groenten uit de airfryer met kikkererwten en kruiden

totale tijd **35 min.** 5 min. voorbereidingstijd 30 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.222 kJ / 292 kcal

Vetten: **4,5 g** Eiwitten: **14,8 g**
Koolhydraten: **52,7 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

200 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt
300 g Hokkaido-pompoen
200 g cherrytomaten,
gehalveerd
100 g gekookte rode biet
100 g courgette
100 g ui
0,33 tl knoflookpoeder
0,33 tl gerookte paprikapoeder
0,33 tl gemalen komijn
0,33 tl gedroogde tijm
Gemalen chilipeper, naar
smaak
20 ml [Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus](#)
Geroosterde
sesamzaadjes, voor
garnering
Verse peterselie, voor
garnering

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de pompoen, rode biet en courgette in blokjes. Snijd de ui in dunne partjes.

Stap 2

Meng de groenten met de kikkererwten, de kruiden en de Kikkoman Sojasaus. Doe het mengsel in het mandje van de airfryer en bak het 20 minuten op 180 °C.

Stap 3

Roer het geheel door, voeg de cherrytomaten toe en bak nog eens 10 minuten.

Stap 4

Serveer bestrooid met de verse peterselie en geroosterde sesamzaadjes.