KIKKOMAN

Groente met kikkererwten en kruiden uit de airfryer

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.