

Kikkererwten en edamame in paprikasaus

totale tijd **35 min.** 15 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2453 kJ / 586 kcal

Vetten: **25 g** Eiwitten: **27,5 g**
Koolhydraten: **61 g**

INGREDIËNTE

N

2 porties

Saus:

- 1 eetlepel** olijfolie
- 2** rode paprika's
- 1 eetlepel** verse oregano
- 2 eetlepels** verse peterselie
- 400 ml** tomatenpassata
- 2 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
- 1 theelepel** gemalen peper

Daarnaast:

- 1 eetlepel** olijfolie
- 200 g** gekookte kikkererwten
- 200 g** gekookte edamamebonen
- 3** teentjes knoflook
- 1 stuk** gember (2 cm)
- 1** chilipeper
- 4 eetlepels** pompoenpitten
- Peterselieblaadjes voor garnering

VOORBEREIDING

Stap 1

Bak de paprikablokjes in olijfolie. Voeg de kruiden en tomatenpassata toe zodra het vel van de paprikablokjes donker wordt. Laat 10 minuten sudderen, breng op smaak met Kikkoman Sojasaus en peper en mix tot een gladde saus.

Stap 2

Verhit in een aparte pan de olijfolie en fruit de kikkererwten en edamamebonen met de fijngesneden knoflook, gember en chilipeper. Serveer ze met de saus wanneer ze goudbruin kleuren.

Stap 3

Bestrooi het gerecht met pompoenpitten en verse peterselieblaadjes.