KIKKOMAN

Kip met champignons en groenten uit de airfryer

totale tijd **31 min.** **5 min.** voorbereidingstijd **16 min.** kooktijd **10 min.** marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
1.612 kJ / 385 kcal

Vetten: **10,5 g** Eiwitten: **50 g**
Koolhydraten: **21 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

300 g	kipfilet
80 g	champignons, gehalveerd
50 g	sjalot, in dunne plakjes
100 g	courgette
70 g	rode paprika
70 g	gele paprika
70 g	groene paprika
10 g	verse gember, fijngehakt
	Sap van ½ citroen
2	teentjes knoflook, fijngehakt
30 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
1 tl	honing
	Verse basilicum, voor garnering

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de kipfilet in blokjes en meng deze met de gember, knoflook, honing, citroensap en Kikkoman Sojasaus. Laat 10 minuten marineren.

Stap 2

Snijd de groenten in blokjes van ongeveer dezelfde grootte als de kip.

Stap 3

Meng de gemarineerde kip met de groenten en doe dit in het mandje van de airfreyer.

Stap 4

Bak 16 minuten op 180 °C en roer halverwege even door. Serveer gegarneerd met verse basilicum.