KIKKOMAN

Курица с грибами и овощами в аэрогриле

Общее время **31 мин** **5 мин** Время подготовки **16 мин** Время приготовления **10 мин** Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
1 612 кДж / 385 ккал

Жиры: **10,5 г** Белки: **50 г**
Углеводы: **21 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

300 г	куриной грудки
80 г	шампиньонов, разрезанных пополам
50 г	лука-шалота, тонко нарезанного
100 г	кабачка
70 г	красного болгарского перца
70 г	желтого болгарского перца
70 г	зеленого болгарского перца
10 г	свежего имбиря, мелко нарезанного
	Сок ½ лимона
2	зубчика чеснока, измельчённых
30 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
1 ч. л.	мёда
	Свежий базилик для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Нарежьте куриную грудку кубиками и смешайте с имбирем, чесноком, медом, лимонным соком и соевым соусом Kikkoman. Оставьте на 10 минут, чтобы мясо промариновалось.

Шаг 2

Нарежьте овощи кубиками, размером примерно как кусочки курицы.

Шаг 3

Смешайте замаринованную курицу с овощами и переложите в корзину аэрогриля.

Шаг 4

Готовьте при температуре 180°C в течение 16 минут, перемешав в середине приготовления. Подавайте, украсив свежим базиликом.