

Овощи с нутом и специями в аэрогриле

Общее время 35 мин 5 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 222 кДж / 292 ккал

Жиры: 4,5 г Белки: 14,8 г

Углеводы: 52,7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

200 г	консервированного нута, без жидкости
300 г	тыквы Хоккайдо
200 г	помидоров черри, разрезанных пополам
100 г	вареной свеклы
100 г	кабачка
100 г	лука
0,33 ч. л.	чесночного порошка
0,33 ч. л.	копченой паприки
0,33 ч. л.	молотой зиры
0,33 ч. л.	сушеного тимьяна
	Молотый перец чили по вкусу
20 мл	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
	Жареный кунжут для украшения
	Петрушка для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Нарежьте тыкву, свеклу и кабачок кубиками. Лук нарежьте тонкими дольками.

Шаг 2

Смешайте овощи с нутом, специями и соевым соусом Kikkoman. Переложите в корзину аэрогриля и готовьте при температуре 180°C в течение 20 минут.

Шаг 3

Перемешайте, добавьте помидоры черри и готовьте еще 10 минут.

Шаг 4

Подавайте, посыпав петрушкой и кунжутом.