KIKKOMAN

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	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
	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.