

Kasviksia & kikherneitä airfryerissa

kokonaisaika **35 min** 5 min esivalmistelut **30 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.222 kJ / 292 kcal

Rasva: **4,5 g** Proteiini: **14,8 g**
Hiilihydraatit: **52,7 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g	kikherneitä (säilyke) valutettuna
300 g	hokkaidokurpitsaa
200 g	kirsikkatomaatteja puolitettuina
100 g	keitettyjä punajuuria
100 g	kesäkurpitsaa
100 g	sipulia
0,33 tl	valkosipulijauhetta
0,33 tl	savupaprikajauhetta
0,33 tl	jauhattua kuminää
0,33 tl	kuivattua timjamia
	Chilijauhetta maun mukaan
20 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u> Paahdettuja seesaminsiemeniä koristeluun Tuoretta persiljaa koristeluun

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuutioi kurpitsa, punajuuri ja kesäkurpitsa. Viipaloi sipuli ohuiksi siivuiksi.

Vaihe 2

Sekoita kasvikset, kikherneet, mausteet ja Kikkoman soijakastike. Laita seos airfryerin koriin ja kypsennä 180 asteessa 20 minuuttia.

Vaihe 3

Sekoita, lisää joukkoon kirsikkatomaatit, ja jatka kypsentämistä vielä 10 minuuttia.

Vaihe 4

Koristele persiljalla sekä paahdetuilla seesaminsiemeneillä ja tarjoile.