KIKKOMAN

Ilmakypsennysuunissa paistetut vihannekset kikherneillä ja mausteilla

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	jauhettua kuminaa
0,33 tl	kuivattua timjamia
	Chilijauhetta maun mukaan
20 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
	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 seesaminsiemenillä ja tarjoile.