

# Kikherneitä ja soijapapuja paprikakastikkeessa

kokonaisaika **35 min** 15 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**2453 kJ / 586 kcal**

Rasva: **25 g** Proteiini: **27,5 g**  
Hiilihydraatit: **61 g**

## AINEKSET

2 annosta

### Kastike:

- 1 rkl** oliiviöljy
  - 2** punaista paprikaa
  - 1 rkl** tuoretta oreganoa
  - 2 rkl** tuoretta persiljaa
  - 400 ml** paseerattua tomaattia
  - 2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
  - 1 tl** pippuria
- Lisäksi:**
- 1 rkl** oliiviöljyä
  - 200 g** keitetyjä kikherneitä
  - 200 g** keitetyjä edamame-soijapapuja
  - 3** valkosipulinkynttä
  - 1 pala** inkivääriä (2 cm)
  - 1** chilipaprika
  - 4 rkl** kurpitsansiemeniä persiljaa koristeluun

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Paista pilkottuja paprikanpaloja oliiviöljyssä. Kun kuori tummenee, lisää yrtit ja paseerattu tomaatti. Anna kiehua hiljaa 10 minuuttia, mausta Kikkomanin soijakastikkeella ja pippurilla, ja soseuta sileäksi kastikkeeksi.

### Vaihe 2

Lämmitä oliiviöljy toisessa pannussa ja paista kikherneitä ja soijapapuja silputun valkosipulin, inkiväärin ja chilin kanssa kunnes ne ovat kullanuskeita. Tarjoile kastikkeen kera.

### Vaihe 3

Ripottele lautaselle kurpitsansiemeniä ja tuoreita persiljanlehtiä.