KIKKOMAN

Linssi-tomaattitäytteiset paprikat

kokonaisaika **30 min** **10 min** esivalmistelut **20 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.255 kJ / 300 kcal

Rasva: **8 g** Proteiini: **14,8 g**
Hiilihydraatit: **38,2 g**

AINEKSET

2 annosta

2	keltaista paprikaa
1 rkl	oliiviöljyä
100 g	keitettyjä punaisia linssejä
2	tomaattia
2 rkl	silputta tuoretta korianteria
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 tl	jauhettua inkivääriä
1 tl	jauhettua kuminaa

VALMISTUS

Vaihe 1

2 keltaista paprikaa - **1 rkl** oliiviöljyä
Halkaise paprikat pituussuunnassa ja poista siemenet. Hiero paloihin oliiviöljyä ja asettele ne uunivuokaan.

Vaihe 2

100 g keitettyjä punaisia linssejä - **2** tomaattia - **2 rkl** silputta tuoretta korianteria - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 tl** jauhettua inkivääriä - **1 tl** jauhettua kuminaa
Sekoita keitetyt linssit sekä pilkotut tomaatit ja korianteri. Mausta seos Kikkomanin soijakastikkeella, inkiväärillä ja kuminalla. Täytä paprikanpuoliskot seoksella ja paista 190-asteisessa uunissa 20 minuuttia.