KIKKOMAN

Ilmakypsennysuunissa paistettu kana sienillä ja vihanneksilla

kokonaisaika **31 min** **5 min** esivalmistelut **16 min** valmistus **10 min** marinointi

Ravintosisältö (per annos):
1.612 kJ / 385 kcal

Rasva: **10,5 g** Proteiini: **50 g**
Hiilihydraatit: **21 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g	kanan rintafileetä
80 g	herkkusieniä puolitettuina
50 g	salottisipulia ohuina siivuina
100 g	kesäkurpitsaa
70 g	punaista paprikaa
70 g	keltaista paprikaa
70 g	vihreää paprikaa
10 g	tuoretta inkivääriä silputtuna
	½ sitruunan mehu
2	valkosipulinkynttä silputtuna
30 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 tl	hunajaa
	Tuoretta basilikaa koristeeksi

VALMISTUS

Vaihe 1

Paloittele kanan rintafilee. Sekoita palojen joukkoon inkivääri, valkosipuli, hunaja, sitruunamehu ja Kikkoman soijakastike. Jätä marinoitumaan 10 minuutiksi.

Vaihe 2

Paloittele kesäkurpitsa ja paprika saman kokoisiksi paloiksi kuin kana.

Vaihe 3

Sekoita marinoitu kana, kasvikset sekä sienet ja laita ne airfryerin koriin.

Vaihe 4

Kypsennä 180 asteessa 16 minuuttia, sekoita kypsennysajan puolivälissä. Koristele tuoreella basilikalla ja tarjoile.