

Bol con garbanzos caramelizados en adobo teriyaki

Tiempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2715 kJ / 649 Kcal

Grasas: **34,5 g** Proteínas: **38 g**
Carbohidratos: **46,4 g**

INGREDIENTES

2 porciones

300 g de garbanzos cocidos
2 cucharadas Kikkoman Salsa Estilo Japonés Teriyaki para Marinados
1 cucharada de sirope de arce
1 cucharadita de pimentón ahumado
0,5 cucharadita de escamas de guindilla
1 aguacate cortado en dados
80 g de guisantes verdes cocidos
150 g de filetes de atún en aceite

Salsa:

1 cucharada Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de zumo de lima
2 cucharadas de tomates secos en aceite
1 cucharada cucharada de cebollino picado

Adicionales:

2 cucharadas de anacardos para espolvorear
Perejil para adornar

PREPARACIÓN

Pasos 1

300 g de garbanzos cocidos - **2 cucharadas** Kikkoman Salsa Estilo Japonés Teriyaki para Marinados - **1 cucharada** de sirope de arce - **1 cucharadita** de pimentón ahumado - **0,5 cucharadita** de escamas de guindilla
Mezcle la marinada Teriyaki Kikkoman, el sirope de arce, el pimentón ahumado y la guindilla en un bol. Añada los garbanzos escurridos y mezcle bien para combinar los ingredientes.

Caliente una sartén a fuego medio y añada los garbanzos marinados. Fría durante unos 5-7 minutos hasta que estén caramelizados y crujientes. Colóquelos en un bol.

Pasos 2

1 aguacate cortado en dados - **80 g** de guisantes verdes cocidos - **150 g** de filetes de atún en aceite
Añada el aguacate cortado en dados, los guisantes verdes cocidos y el atún escurrido al bol con los garbanzos caramelizados.

Pasos 3

1 cucharada Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharada** de aceite de oliva - **2 cucharadas** de zumo de lima - **2 cucharadas** de tomates secos en aceite - **1 cucharada** de cebollino picado - **2 cucharadas** de anacardos para espolvorear - Perejil para decorar
Mezcle el aceite de oliva con la Salsa de Soja Kikkoman y el zumo de lima en un bol aparte. Añada los tomates secos finamente picados y el cebollino. Vierta la salsa sobre los ingredientes. Espolvoree los anacardos y decore con perejil.

