

# Garbanzos y edamame en salsa de pimienta

Tiempo total **35 Mins.** 15 Mins. Tiempo de preparación **20 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**2453 kJ / 586 Kcal**

Grasas: **25 g** Proteínas: **27,5 g**  
Carbohidratos: **61 g**

## INGREDIENTES

2 porciones

### Para la salsa:

- 1 cucharada** de aceite de oliva
- 2** pimientos rojos
- 1 cucharada** de orégano fresco
- 2** de perejil fresco
- cucharadas**
- 400 ml** de passata de tomate
- 2** Kikkoman Salsa de Soja
- cucharadas** naturalmente fermentada
- 1** de pimienta
- cucharadita**

### Adicionales:

- 1 cucharada** de aceite de oliva
- 200 g** de garbanzos cocidos
- 200 g** de judías edamame cocidas
- 3** dientes de ajo
- 1 pedazo** de jengibre (2 cm)
- 1** guindilla
- 4** de pipas de calabaza
- cucharadas**
- Hojas de perejil para adornar

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

Saltee los pimientos cortados en dados en aceite de oliva. Cuando la piel se oscurezca, añada las hierbas y la passata de tomate. Cueza a fuego lento durante 10 minutos, sazone con Salsa de Soja Kikkoman y pimienta, y mezcle hasta obtener una salsa homogénea.

### Pasos 2

En una sartén aparte, caliente el aceite de oliva y saltee los garbanzos y el edamame con el ajo, el jengibre y la guindilla finamente picados. Cuando se doren, sívalos con la salsa.

### Pasos 3

Espolvoree el plato ya servido con pipas de calabaza y hojas de perejil fresco.