KIKKOMAN

Pollo en freidora de aire con champiñones y verduras

Tiempo total **31 Mins.** **5 Mins.** Tiempo de preparación **16 Mins.** Tiempo de cocción **10 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)
1.612 kJ / 385 Kcal

Grasas: **10,5 g** Proteínas: **50 g**
Carbohidratos: **21 g**

INGREDIENTES

2 porciones

300 g	de pechuga de pollo
80 g	de setas, cortadas por la mitad
50 g	de chalota, en rodajas finas
100 g	de calabacín
70 g	de pimiento rojo
70 g	de pimiento amarillo
70 g	de pimiento verde
10 g	de jengibre fresco, finamente picado
	Zumo de ½ limón
2	dientes de ajo, picados
30 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharadita	de miel
	Albahaca fresca para decorar

PREPARACIÓN

Pasos 1

Corte la pechuga de pollo en dados y mézclela con el jengibre, el ajo, la miel, el zumo de limón y la Kikkoman salsa de soja naturalmente fermentada. Déjela reposar durante 10 minutos para que se marine.

Pasos 2

Corte las verduras en dados de tamaño similar al del pollo.

Pasos 3

Mezcle el pollo marinado con las verduras y colóquelo en la cesta de la freidora de aire.

Pasos 4

Cocine a 180 °C durante 16 minutos, removiendo a mitad de cocción. Sirva decorado con albahaca fresca.