KIKKOMAN

Verduras en freidora de aire con garbanzos y especias

Tiempo total **35 Mins.** **5 Mins.** Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.222 kJ / 292 Kcal

Grasas: **4,5 g** Proteínas: **14,8 g**
Carbohidratos: **52,7 g**

INGREDIENTES

2 porciones

200 g	de garbanzos en conserva, escurridos
300 g	de calabaza Hokkaido
200 g	de tomates cherry, cortados por la mitad
100 g	de remolacha cocida
100 g	de calabacín
100 g	de cebolla
0,33 cucharadita	de ajo en polvo
0,33 cucharadita	de pimentón ahumado
0,33 cucharadita	de comino molido
0,33 cucharadita	de tomillo seco
	Guindilla molida, al gusto
20 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
	Semillas de sésamo tostadas, para decorar
	Perejil fresco, para decorar

PREPARACIÓN

Pasos 1

Corte la calabaza, la remolacha y el calabacín en dados. Corte la cebolla en gajos finos.

Pasos 2

Mezcle las verduras con los garbanzos, las especias y la Kikkoman salsa de soja naturalmente fermentada. Transfiera a la cesta de la freidora de aire y cocine a 180 °C durante 20 minutos.

Pasos 3

Remueva, añada los tomates cherry y cocine durante 10 minutos más.

Pasos 4

Sirva espolvoreado con perejil fresco y semillas de sésamo tostadas.