

# Frango com cogumelos e legumes

Tempo total **31 Mins.** 5 Mins. Tempo de preparação **16 Mins.** Tempo de confeção **10 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)

**1.612 kJ / 385 kcal**

Gorduras totais: **10,5 g** Proteína: **50 g**

Hidratos de carbono: **21 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

<b>300 g</b>	de peito de frango
<b>80 g</b>	de cogumelos, cortados ao meio
<b>50 g</b>	de chalota, cortada em fatias finas
<b>100 g</b>	de curgete
<b>70 g</b>	de pimento vermelho
<b>70 g</b>	de pimento amarelo
<b>70 g</b>	de pimento verde
<b>10 g</b>	de gengibre fresco, finamente picado
	Sumo de ½ limão
<b>2</b>	dentes de alho, picados
<b>30 ml</b>	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
<b>1 colher de chá</b>	de mel
	Manjeriçã fresco, para decorar

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Corte o peito de frango em cubos e misture com o gengibre, o alho, o mel, o sumo de limão e o Molho de Soja Kikkoman. Reserve durante 10 minutos a marinar.

### Passo 2

Corte os legumes em cubos de tamanho semelhante ao do frango.

### Passo 3

Junte o frango marinado com os legumes e transfira para o cesto da air fryer.

### Passo 4

Cozinhe a 180 °C durante 16 minutos, mexendo a meio. Sirva decorado com o manjeriçã fresco.