KIKKOMAN

Frango com cogumelos e legumes na air fryer

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

300 g	de peito de frango
80 g	de cogumelos, cortados ao meio
50 g	de chalota, cortada em fatias finas
100 g	de curgete
70 g	de pimento vermelho
70 g	de pimento amarelo
70 g	de pimento verde
10 g	de gengibre fresco, finamente picado
	Sumo de ½ limão
2	dentes de alho, picados
30 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de chá	de mel
	Manjericão 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 manjericão fresco.