

# Legumes com grão e especiarias na air fryer

Tempo total **35 Mins.** 5 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**1.222 kJ / 292 kcal**

Gorduras totais: **4,5 g** Proteína: **14,8 g**  
Hidratos de carbono: **52,7 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

<b>200 g</b>	de grão-de-bico em lata, escorrido
<b>300 g</b>	de abóbora Hokkaido
<b>200 g</b>	de tomates cherry, cortados ao meio
<b>100 g</b>	de beterraba cozida
<b>100 g</b>	de curgete
<b>100 g</b>	de cebola
<b>0,33 colheres de chá</b>	de alho em pó
<b>0,33 colheres de chá</b>	de colorau fumado
<b>0,33 colheres de chá</b>	de cominhos moídos
<b>0,33 colheres de chá</b>	de tomilho seco
	Malagueta em pó, a gosto
<b>20 ml</b>	<a href="#">Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</a>
	Sementes de sésamo tostadas, para decorar
	Salsa fresca, para decorar

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Corte a abóbora, a beterraba e a curgete em cubos. Corte a cebola em gomos finos.

### Passo 2

Misture os legumes com o grão-de-bico, as especiarias e o Molho de Soja Kikkoman. Transfira para o cesto da air fryer e cozinhe a 180 °C durante 20 minutos.

### Passo 3

Mexa, adicione os tomates cherry e cozinhe por mais 10 minutos.

### Passo 4

Sirva polvilhado com a salsa fresca e as sementes de sésamo tostadas.