KIKKOMAN

Legumes com grão-de-bico 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

200 g	de grão-de-bico em lata, escorrido
300 g	de abóbora Hokkaido
200 g	de tomates cherry, cortados ao meio
100 g	de beterraba cozida
100 g	de curgete
100 g	de cebola
0,33 colheres de chá	de alho em pó
0,33 colheres de chá	de colorau fumado
0,33 colheres de chá	de cominhos moídos
0,33 colheres de chá	de tomilho seco
	Malagueta em pó, a gosto
20 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
	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.