KIKKOMAN

Légumes épicés et pois chiches à l'air fryer

durée totale **35 min.** **5 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.222 kJ / 292 kcal

Matières grasses: **4,5 g** Protéines: **14,8 g**
Glucides: **52,7 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g	de pois chiches en conserve, égouttés
300 g	de potimarron
200 g	de tomates cerise, coupées en deux
100 g	de betterave cuite
100 g	de courgette
100 g	d'oignon
0,33 càc	d'ail en poudre
0,33 càc	de paprika fumé
0,33 càc	de cumin moulu
0,33 càc	de thym séché
	Piment moulu, à votre convenance
20 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	Graines de sésame grillées pour la garniture
	Persil frais pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

Couper le potimarron, la betterave et la courgette en dés. Couper l'oignon en quartiers fins.

Étape 2

Mélanger les légumes avec les pois chiches, les épices et la Sauce Soja Kikkoman. Transférer le tout dans le panier de l'air fryer et faire cuire à 180 °C pendant 20 minutes.

Étape 3

Remuer le mélange, ajouter les tomates cerise et poursuivre la cuisson pendant encore 10 minutes.

Étape 4

Servir parsemé de persil frais et de graines de sésame grillées.