KIKKOMAN

Pois chiche et edamame avec sauce au poivre

durée totale **35 min.** **15 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.453 kJ / 586 kcal

Matières grasses: **25 g** Protéines: **27,5 g**
Glucides: **61 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Sauce :

1 càs	d'huile d'olive
2	poivrons rouges
1 càs	d'origan frais
2 càs	de persil frais
400 ml	de coulis de tomate
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc	de poivre

En plus :

1 càs	d'huile d'olive
200 g	de pois chiches cuits
200 g	de fèves de soja cuites
3	gousses d'ail
1 pièce	de gingembre (2 cm)
1	piment
4 càs	de graines de citrouille
	Feuilles de persil pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

Faire revenir les poivrons coupés en dés dans de l'huile d'olive. Une fois que la peau devient foncée, ajouter les herbes et le coulis de tomate. Laisser mijoter pendant 10 minutes, assaisonner avec la sauce soja Kikkoman et le poivre, puis mixer le tout jusqu'à obtenir une sauce lisse.

Étape 2

Dans une poêle séparée, chauffer l'huile d'olive. Faire ensuite revenir les pois chiches et les haricots endamame avec l'ail finement haché, le gingembre et le piment. Une fois qu'ils ont bien dorés, les servir avec la sauce.

Étape 3

Saupoudrer le plat de graines de citrouille et de feuilles de persil frais.