KIKKOMAN

Poivrons farcis aux tomates et lentilles

durée totale **30 min.** **10 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.255 kJ / 300 kcal

Matières grasses: **8 g** Protéines: **14,8 g**
Glucides: **38,2 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

2	poivrons jaunes
1 càs	d'huile d'olive
100 g	de lentilles rouges cuites
2	tomates
2 càs	de coriandre fraîche hachée
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc	de gingembre en poudre
1 càc	de cumin en poudre

PRÉPARATION

Étape 1

2 poivrons jaunes - **1 càs** d'huile d'olive
Coupez les poivrons en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines. Frottez-les avec l'huile d'olive et placez-les sur une plaque de cuisson.

Étape 2

100 g de lentilles rouges cuites - **2** tomates - **2 càs** de coriandre fraîche hachée - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càc** de gingembre en poudre - **1 càc** de cumin en poudre
Mélangez les lentilles cuites avec les tomates hachées et la coriandre, puis assaisonnez avec la sauce soja Kikkoman, le gingembre et le cumin. Farcissez les poivrons avec ce mélange et faites cuire à 190 °C pendant 20 minutes.