KIKKOMAN

Poulet aux champignons et légumes à l'air fryer

durée totale **31 min.** **5 min.** temps de préparation **16 min.** temps de cuisson **10 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1.612 kJ / 385 kcal

Matières grasses: **10,5 g** Protéines: **50 g**
Glucides: **21 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

300 g	de blanc de poulet
80 g	de champignons, coupés en deux
50 g	d'échalote, finement tranchée
100 g	de courgette
70 g	de poivron rouge
70 g	de poivron jaune
70 g	de poivron vert
10 g	de gingembre frais, finement haché
	Jus d'une ½ citron
2	gousses d'ail hachées
30 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc	de miel
	Basilic frais pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

Couper le blanc de poulet en dés et le mélanger avec le gingembre, l'ail, le miel, le jus de citron et la Sauce Soja Kikkoman. Laisser mariner pendant 10 minutes.

Étape 2

Couper les légumes en cubes d'une taille similaire à celle des morceaux de poulet.

Étape 3

Mélanger le poulet mariné avec les légumes et transférer le tout dans le panier de l'air fryer.

Étape 4

Faire cuire à 180 °C pendant 16 minutes, en remuant à mi-cuisson. Servir garni de basilic frais.