KIKKOMAN

Hava fritözünde pişirilmiş nohutlu ve baharatlı sebze

toplam süre **35 dak.** **5 dak.** hazırlık süresi **30 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.222 kJ / 292 kcal

Yağ: **4,5 gr** Protein: **14,8 gr**
Karbonhidrat: **52,7 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

200 gr	konserve nohut (suyu süzülmüş)
300 gr	konserve nohut (suyu süzülmüş)
200 gr	çeri domates (ikiye bölünmüş)
100 gr	pişmiş pancar
100 gr	kabak
100 gr	soğan
0,33 tatlı kaşığı	sarımsak tozu
0,33 tatlı kaşığı	tütsülenmiş toz kırmızı biber
0,33 tatlı kaşığı	kimyon
0,33 tatlı kaşığı	kuru kekik
	Damak tadınıza göre pul biber
20 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
	Süslemek için kavrulmuş susam
	Süslemek için taze maydanoz

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Kabağı, pancarı ve kabağı küp küp doğrayın. Soğanı ince dilimler şeklinde kesin.

Adım 2

Sebzeleri nohut, baharatlar ve Kikkoman Naturally Brewed Soy Sauce ile karıştırın. Air fryer sepetine aktarın ve 180 derecede 20 dakika pişirin.

Adım 3

Karıştırın, çeri domatesleri ekleyin ve 10 dakika daha pişirin.

Adım 4

Taze maydanoz ve kavrulmuş susam serpiştirerek servis yapın.