

Zelenina z horkovzdušné fritézy s cizrnou a kořením

Celkový čas vaření **35 min.** 5 min. Doba přípravy **30 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.222 kJ / 292 kcal

Tuky: **4,5 g** Bílkoviny: **14,8 g**

Sacharidy: **52,7 g**

INGREDIENCE

2 Porce

200 g	sterilované cizrny, scezené
300 g	dýně Hokkaido
200 g	cherry rajčat, rozpůlených
100 g	vařené červené řepy
100 g	cukety
100 g	cibule
0,33 čajové lžičky	česnekového prášku
0,33 čajové lžičky	uzené papriky
0,33 čajové lžičky	mletého kmínu
0,33 čajové lžičky	sušeného tymiánu
	Mletá chilli paprička, podle chuti
20 ml	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u> Opražená sezamová semínka, na ozdobu Čerstvá petržel, na ozdobu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Dýni, červenou řepu a cuketu nakrájejte na kostičky. Cibuli nakrájejte na tenké klínky.

Krok 2

Zeleninu smíchejte s cizrnou, kořením a Sójovou omáčkou Kikkoman. Přendejte do koše horkovzdušné fritézy a pečte při 180 °C 20 minut.

Krok 3

Promíchejte, přidejte cherry rajčata a pečte dalších 10 minut.

Krok 4

Podávejte posypané čerstvou petrželí a opraženými sezamovými semínky.