

Bowl con lenticchie e zucca al forno

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.518 kJ / 363 kcal

Grassi: **17 g** Proteine: **12,5 g**

Carboidrati: **35,7 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g di lenticchie rosse cotte
0,5 zucca Hokkaido
1 cucchiaio di olio d'oliva
0,5 di pepe
cucchiaino
0,5 di zenzero macinato
cucchiaino
0,5 di cumino macinato
cucchiaino
0,5 peperone giallo
2 pomodori
Per la Salsa:
2 cucchiai di olio d'oliva
2 cucchiai [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)
1 cucchiaino di aceto di sidro
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaio di coriandolo fresco tritato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di lenticchie rosse cotte - **0,5** zucca Hokkaido - **1 cucchiaio** di olio d'oliva - **0,5 cucchiaino** di pepe - **0,5 cucchiaino** di zenzero macinato - **0,5 cucchiaino** di cumino macinato
Versa le lenticchie in un contenitore per il pranzo. Prendi la zucca e falla a fette e spennella con dell'olio d'oliva, pepe, zenzero e cumino. Cuoci in forno a 200 °C per 25 minuti.

Passaggio 2

Per la salsa:

0,5 peperone giallo - **2** pomodori - **2 cucchiai** di olio d'oliva - **2 cucchiai** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#) - **1 cucchiaino** di aceto di sidro - **1 cucchiaino** di miele - **1 cucchiaio** di coriandolo fresco tritato
Taglia il peperone e i pomodori a fette. Mescola gli ingredienti per la salsa. Servi le lenticchie con la salsa e poni la zucca al forno e le verdure suo piatto finale.