

# Bowl di ceci caramellati in marinata teriyaki

Tempo totale **20 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

**2.715 kJ / 649 kcal**

Grassi: **34,5 g** Proteine: **38 g**

Carboidrati: **46,4 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**300 g** di ceci cotti

**2 cucchiai** Salsa Teriyaki Marinata  
Kikkoman

**1 cucchiaio** di sciroppo d'acero

**1 cucchiaino** di paprica affumicata

**0,5** di peperoncino tritato  
**cucchiaino**

**1** avocado, tagliato a dadini

**80 g** di piselli verdi cotti

**150 g** di filetti di tonno sott'olio  
**Salsa:**

**1 cucchiaio** Salsa di Soia a  
Fermentazione Naturale  
Kikkoman

**1 cucchiaio** di olio d'oliva

**2 cucchiai** di succo di lime

**2 cucchiai** di pomodori secchi  
sott'olio

**1 cucchiaio** di erba cipollina tritata

**In aggiunta:**

**2 cucchiai** di anacardi per il topping  
Prezzemolo per guarnire

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**300 g** di ceci cotti - **2 cucchiai** Salsa Teriyaki  
Marinata Kikkoman - **1 cucchiaio** di sciroppo  
d'acero - **1 cucchiaino** di paprica affumicata - **0,5**  
**cucchiaino** di peperoncino tritato

Mescolare la marinata Teriyaki Kikkoman, lo  
sciroppo d'acero, la paprica affumicata e il  
peperoncino in una ciotola. Aggiungere i ceci  
scolati e mescolare bene per amalgamare gli  
ingredienti.

Scaldare una padella a fuoco medio e aggiungere i  
ceci marinati. Soffriggere per circa 5-7 minuti fino  
a quando non saranno caramellati e croccanti.  
Mettere il tutto in una ciotola.

### Passaggio 2

**1** avocado, tagliato a dadini - **80 g** di piselli verdi  
cotti - **150 g** di filetti di tonno sott'olio

Aggiungere l'avocado a dadini, i piselli verdi cotti e  
il tonno scolato nella ciotola con i ceci caramellati.

### Passaggio 3

**1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale  
Kikkoman - **1 cucchiaio** di olio d'oliva - **2 cucchiai** di  
succo di lime - **2 cucchiai** di pomodori secchi  
sott'olio - **1 cucchiaio** di erba cipollina tritata - **2**  
**cucchiai** di anacardi per il topping - Prezzemolo per  
guarnire

Mescolare in una ciotola separata l'olio d'oliva con  
la salsa di soia Kikkoman e il succo di lime.  
Aggiungere i pomodori secchi tritati finemente e  
l'erba cipollina. Versare la salsa sugli ingredienti.  
Cospargere con anacardi e guarnire con  
prezzemolo.

