

Bowl di ceci caramellati in marinata teriyaki

Tempo totale **20 Min** **10 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 cucchiaini Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di paprica affumicata
0,5 cucchiaino di peperoncino tritato
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 cucchiaini di succo di lime
2 cucchiaini di pomodori secchi sott'olio
1 cucchiaio di erba cipollina tritata
In aggiunta:
2 cucchiaini di anacardi per il topping
Prezzemolo per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di ceci cotti - **2 cucchiaini** Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman - **1 cucchiaino** 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 cucchiaini** di succo di lime - **2 cucchiaini** di pomodori secchi sott'olio - **1 cucchiaio** di erba cipollina tritata - **2 cucchiaini** 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.

