

Ceci ed edamame in salsa al pepe

Tempo totale **35 Min** 15 Min Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.453 kJ / 586 kcal

Grassi: **25 g** Proteine: **27,5 g**
Carboidrati: **61 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per la salsa:

1 cucchiaio di olio d'oliva
2 peperoni rossi
1 cucchiaio di origano fresco
2 cucchiai di prezzemolo fresco
400 ml di passata di pomodoro
2 cucchiai [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)

1 cucchiaino di pepe

In aggiunta:

1 cucchiaio di olio d'oliva
200 g di ceci cotti
200 g di fagioli edamame cotti
3 spicchi d'aglio
1 pezzo di zenzero (2 cm)
1 peperoncino
4 cucchiai di semi di zucca
Foglie di prezzemolo per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Soffriggere i peperoni tagliati a dadini in olio d'oliva. Una volta che la parte esterna diventa scura, aggiungere le erbe e la passata di pomodoro. Cuocere a fuoco lento per 10 minuti, condire con salsa di soia Kikkoman e pepe, poi frullare fino a ottenere una salsa liscia ed omogenea.

Passaggio 2

In una padella separata scaldare l'olio d'oliva e rosolare i ceci e l'edamame con l'aglio tritato, lo zenzero e il peperoncino. Quando diventano dorati, serviteli con la salsa.

Passaggio 3

Cospargere il piatto con semi di zucca e foglie di prezzemolo fresco.