

# 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):  
**2453 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.