

Peperoni imbottiti con lenticchie e pomodori

Tempo totale **30 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.255 kJ / 300 kcal

Grassi: **8 g** Proteine: **14,8 g**

Carboidrati: **38,2 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

2 peperoni gialli
1 cucchiaio di olio d'oliva
100 g di lenticchie rosse cotte
2 pomodori
2 cucchiai di coriandolo fresco tritato
2 cucchiai Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino di zenzero macinato
1 cucchiaino di cumino macinato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

2 peperoni gialli - **1 cucchiaio** di olio d'oliva
Taglia il peperone di lungo e rimuovi i semi all'interno. Spennella con olio d'oliva e adagialo su una teglia da forno.

Passaggio 2

100 g di lenticchie rosse cotte - **2** pomodori - **2 cucchiai** di coriandolo fresco tritato - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di zenzero macinato - **1 cucchiaino** di cumino macinato
Unisci le lenticchie con il pomodoro e il coriandolo tritato. Condisci con la Salsa di Soia Kikkoman, lo zenzero e il cumino. Riempi i peperoni con il composto appena creato e infornare a 190 °C per 20 minuti.