KIKKOMAN

Pollo in friggitrice ad aria con funghi e verdure

Tempo totale **31 Min** **5 Min** Tempo di preparazione **16 Min** Tempo di cottura **10 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.612 kJ / 385 kcal

Grassi: **10,5 g** Proteine: **50 g**
Carboidrati: **21 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

300 g	di petto di pollo
80 g	di funghi, tagliati a metà
50 g	di scalogno, affettato sottilmente
100 g	di zucchine
70 g	di peperone rosso
70 g	di peperone giallo
70 g	di peperone verde
10 g	di zenzero fresco, tritato finemente
	Succo di ½ limone
2	spicchi d'aglio, tritati
30 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino	di miele
	Basilico fresco per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare il petto di pollo a dadini e mescolarlo con lo zenzero, l'aglio, il miele, il succo di limone e la Salsa di Soia Kikkoman. Lasciare marinare per 10 minuti.

Passaggio 2

Tagliare le verdure a cubetti di dimensioni simili a quelli del pollo.

Passaggio 3

Unire il pollo marinato alle verdure e trasferire il tutto nel cestello della friggitrice ad aria.

Passaggio 4

Cuocere a 180 °C per 16 minuti, mescolando a metà cottura. Servire guarnendo con il basilico fresco.