Verdure in friggitrice ad aria con ceci e spezie

Tempo totale **35 Min** **5 Min** Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.222 kJ / 292 kcal

Grassi: **4,5 g** Proteine: **14,8 g**
Carboidrati: **52,7 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g	di ceci in scatola, sgocciolati
300 g	di zucca Hokkaido
200 g	di pomodorini, tagliati a metà
100 g	di barbabietola precotta
100 g	di zucchine
100 g	di cipolla
0,33 cucchiaino	di aglio in polvere
0,33 cucchiaino	di paprika affumicata
0,33 cucchiaino	di cumino in polvere
0,33 cucchiaino	di timo essiccato
	Peperoncino macinato, a piacere
20 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
	Semi di sesamo tostati, per guarnire
	Prezzemolo fresco, per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare la zucca, la barbabietola e le zucchine a cubetti. Tagliare la cipolla a spicchi sottili.

Passaggio 2

Mescolare le verdure con i ceci, le spezie e la Salsa di Soia Kikkoman. Trasferire il tutto nel cestello della friggitrice ad aria e cuocere a 180 °C per 20 minuti.

Passaggio 3

Mescolare, aggiungere i pomodorini e cuocere per altri 10 minuti.

Passaggio 4

Servire con una spolverata di prezzemolo fresco e semi di sesamo tostati.