

Bol cu Năut Caramelizat în Marinadă Teriyaki

Timp total **20 min.** **10 min.** timp de preparare **10 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
2.715 kJ / 649 kcal

Grăsimi: **34,50 g** Proteine: **38 g**
Carbohidrați: **46,40 g**

INGREDIENT

2 Porții

300 g năut fiert
2 lingură Marinadă Teriyaki Kikkoman
1 lingură sirop de arțar
1 linguriță boia afumată
0,5 linguriță fulgi de chili
1 avocado, tăiat cuburi
80 g mazăre verde fiartă
150 g fileuri de ton în ulei
Sos:
1 lingură Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
1 lingură ulei de măsline
2 lingură suc de lime
2 lingură roșii uscate în ulei
1 lingură chives (arpagic) tocat
Suplimentar:
2 lingură caju, pentru decor
pătrunjel proaspăt,
pentru servire

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

300 g năut fiert - **2 lingură** Marinadă Teriyaki Kikkoman - **1 lingură** sirop de arțar - **1 linguriță** boia afumată - **0,5 linguriță** fulgi de chili
Într-un bol, amestecă Marinada Teriyaki Kikkoman, siropul de arțar, boiaua afumată și fulgii de chili. Adaugă năutul scurs și amestecă bine, astfel încât toate boabele să fie acoperite uniform de marinadă.
Încinge o tigaie la foc mediu și adaugă năutul marinat. Gătește timp de aproximativ 5–7 minute, până când devine caramelizat și ușor crocant. Transferă-l într-un bol.

Pasul 2

1 avocado, tăiat cuburi - **80 g** mazăre verde fiartă - **150 g** fileuri de ton în ulei
Adaugă peste năutul caramelizat avocado tăiat cuburi, mazărea verde fiartă și fileurile de ton bine scurse de ulei.

Pasul 3

1 lingură Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural - **1 lingură** ulei de măsline - **2 lingură** suc de lime - **2 lingură** roșii uscate în ulei - **1 lingură** chives (arpagic) tocat - **2 lingură** caju, pentru decor - pătrunjel proaspăt, pentru servire
Într-un bol separat, amestecă uleiul de măsline cu Sosul de Soia Kikkoman Fermentat Natural și suc de lime. Adaugă roșiile uscate tocate fin și arpagicul mărunțit.
Toarnă dressingul peste ingredientele din bol și amestecă ușor. Presară deasupra caju și decorează cu pătrunjel proaspăt.
Servește imediat și bucură-te de combinația

perfectă dintre aromele dulci-picante ale năutului
caramelizat și prospețimea ingredientelor.