KIKKOMAN

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 sucul 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.