KIKKOMAN

Avokado-bönsallad med vindruvor

Total tid **25 Min.** **20 Min.** Tid för förberedelse **5 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.892 kJ / 691 kcal

Fett: **44,3 g** Protein: **22,5 g**
Kolhydrater: **65 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	bondbönor
1	avokado
300 g	röda vindruvor
50 g	valnötter
100 g	machesallad
0,5 knippe	färsk mynta
1 knippe	färsk persilja
2	kvistar färsk oregano
1	vitlöksklyfta
0,5	chilipeppar
3 msk	olivolja
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås
1 msk	äppelcidervinäger

FÖRBEREDELSE

Steg 1

300 g bondbönor - **1** avokado
Koka bondbönorna kort tills de är mjuka men fortfarande fasta, skala sedan bort skalet. Skiva avokadon.

Steg 2

300 g röda vindruvor - **50 g** valnötter - **100 g** machesallad - **0,5 knippe** färsk mynta - **0,5 knippe** färsk persilja - **1** kvist färsk oregano
Blanda avokado, bönor, vindruvor, valnötter, machesallad och örter i en skål.

Steg 3

1 vitlöksklyfta - **0,5** chilipeppar - **0,5 knippe** färsk persilja - **1** kvist färsk oregano - **3 msk** olivolja - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås - **1 msk** äppelcidervinäger
Finthacka vitlök, chilipeppar och örter. Blanda med olivolja, Kikkoman glutenfri sojasås och äppelcidervinäger. Ringla chimichurrisåsen över salladen.