

Broccoli- och blomkålssallad

Total tid **20 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 5 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.952 kJ / 988 kcal

Fett: **78 g** Protein: **32 g**
Kolhydrater: **44 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

0,5	broccoli
0,5	blomkål
2 msk	matskedar rostade pumpafrön
1	morot
1	rödlök eller schalottenlök
60 g	cheddarost
Dressing:	
3 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
3 msk	majonnäs
1 msk	citronsaft
1 tsk	honung
1 msk	revet citronskal
1 msk	rostade sesamfrön
2 msk	hackad gräslök

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Dela broccolin och blomkålen i små buketter och blanchera i saltat kokande vatten. Kyl sedan snabbt i isvatten för att stoppa tillagningsprocessen. Lägg grönsakerna i en stor skål.

Steg 2

Skär löken i tunna skivor och moroten i stavar. Lägg i skålen med grönsakerna. Blanda noggrant.

Steg 3

Blanda Kikkoman sojasås, majonnäs, honung, citronsaften och rivet citronskal i en separat skål.

Steg 4

Blanda försiktigt ihop dressingen med salladen.

Steg 5

Garnera salladen med de rostade pumpafröna, hackad gräslök och sesamfrön.