KIKKOMAN

Broccolisallad med grönkål och fetaost

Total tid **15 Min.** **12 Min.** Tid för förberedelse **3 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.967 kJ / 473 kcal

Fett: **31,3 g** Protein: **20,5 g**
Kolhydrater: **25,5 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

80 g	färsk grönkål (eller isbergssallad, lollo bionda, bataviasallad, romansallad)
250 g	broccolibuketter
2	morötter
0,5	liten röd chilipeppar
3 msk	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
2 msk	Kikkoman rostad sesamolja
1 msk	rödvinsvinäger
1 tsk	Dijonsenap
1 tsk	agavesirap (eller honung, lönnsirap, farinsocker)
	nymalen peppar
20 g	mandelflarn
20 g	pinjenötter
100 g	fetaost (eller getost)
125 g	blandade bär, t.ex. hallon, björnbär, blåbär, röda vinbär (beroende på säsong)
	Några myntablad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

80 g färsk grönkål (eller isbergssallad, lollo bionda, bataviasallad, romansallad) - **250 g** broccolibuketter - **2** morötter
Strimla grönkålen och riv broccolin och morötterna mycket fint.

Steg 2

0,5 liten röd chilipeppar - **3 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **2 msk** Kikkoman rostad sesamolja - **1 msk** rödvinsvinäger - **1 tsk** Dijonsenap - **1 tsk** agavesirap (eller honung, lönnsirap, farinsocker) - nymalen peppar
För att göra dressingen, finhacka chilin, vispa med Kikkoman Ponzu Citron, Kikkoman Sesamolja, vinäger, senap och agavesirap, krydda sedan med peppar. Blanda dressingen med grönkål, broccoli och morötter.

Steg 3

20 g mandelflarn - **20 g** pinjenötter - **100 g** fetaost (eller getost)
Rosta mandelflarnen och pinjenötterna i en liten stekpanna med non-stick-beläggning i cirka 3 minuter tills de är gyllenbruna. Smula fetaosten.

Steg 4

125 g blandade bär, t.ex. hallon, björnbär, blåbär, röda vinbär (beroende på säsong) - Några myntablad
Lägg upp salladen i skålar eller djupa tallrikar och garnera med mandel- och pinjenötsblandningen, fetaost, bär och mynta. Servera direkt.