

# Cikoriasallad

Total tid **10 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):  
**654 kJ / 229 kcal**

Fett: **16,9 g** Protein: **6,5 g**  
Kolhydrater: **11,3 g**

## INGREDIENSER

4 Portioner

<b>2</b>	huvuden cikoria
<b>1</b>	Granny Smith-äpple
<b>80 g</b>	mandel, rostad (med skal)
<b>2 tsk</b>	vitvinsvinäger
<b>1 msk</b>	lönnsirap
<b>3 tsk</b>	<a href="#">Kikkoman naturligt bryggd sojasås</a>
<b>2 msk</b>	grönsaksbuljong
<b>2 msk</b>	olivolja
<b>0,25 knippe</b>	knippe gräslök
<b>3 msk</b>	granatäppelkärnor

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Skölj och torka cikoria, äpple och gräslök. Skär cikoria i tumstora skivor, äpplet i stavar och grovhacka mandeln. Lägg allt i en skål.

### Steg 2

Blanda grönsaksbuljongen med vinäger, lönnsirap, Kikkoman sojasås och olivolja och marinera de färska ingredienserna i skålen.

### Steg 3

Hacka gräslöken grovt och garnera sedan salladen med örter och granatäppelkärnor.