

Couscous-, edamame- och wakamesallad

Total tid **15 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):

1.665 kJ / 398 kcal

Fett: **23 g** Protein: **14 g**

Kolhydrater: **39 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Sallad:

6 g torkad wakame
60 g morot
70 g färsk gurka
70 g avokado
0,5 msk limejuice
150 g kokt pärlcouscous
80 g kokta edamamebönor
2 msk hackad salladslök med gröna toppar
15 g mungböngroddar

Dressing:

2 msk Kikkoman Sojasås- Och Sesamoljebaserad Sås Till Pokeskål
0,5 msk limejuice
1 msk Kikkoman rostad sesamolja
1 tsk honung

Dessutom:

15 g osaltade jordnötter
2 tsk svarta sesamfrön
2 g chilitrådar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

6 g torkad wakame - **60 g** morot - **70 g** färsk gurka - **70 g** avokado - **0,5 msk** limejuice - **150 g** kokt pärlcouscous - **80 g** kokta edamamebönor - **2 msk** hackad salladslök med gröna toppar - **15 g** mungböngroddar
Blötlägg wakamen i ljummet vatten i cirka 10 minuter. Skala och riv moroten grovt. Skär gurkan i tunna strimlor. Skala och skiva avokadon och ringla sedan över ½ msk limejuice. Tillsätt grönsakerna, din avrunna wakame, edamame, salladslök och groddar till couscousen och blanda väl.

Steg 2

2 msk Kikkoman Sojasås- Och Sesamoljebaserad Sås Till Pokeskål - **0,5 msk** limejuice - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja - **1 tsk** honung
Blanda Kikkoman pokésås, ½ msk limejuice, Kikkoman sesamolja och honung i en liten skål. Häll dressingen över salladen och blanda så att allt täcks.

Steg 3

15 g osaltade jordnötter - **2 tsk** svarta sesamfrön - **2 g** chilitrådar
Rosta jordnötterna i en torr panna och låt dem svalna. Strö jordnötter och svarta sesamfrön över salladen och garnera sedan med chilitrådarna.