

Endivesallad och cikoriasallad med Ponzu granatäppeldressing

Total tid **25 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.918 kJ / 445 kcal

Fett: **22,5 g** Protein: **13 g**

Kolhydrater: **46,4 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

150 g	frysta skalade edamamebönor
1	liten vitlöksklyfta
100 g	yoghurt
4,5 tsk	<u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u>
	Nymalen peppar
60 g	ciabatta
2 tsk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
2 msk	olivolja
100 g	endivesallad
1	cikoriasallad
1	minigurka (eller ¼ gurka)
1	medelstor morot
1	granatäpple
0,25 knippe	persilja
0,5 tsk	honung

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Koka edamamebönorna i 3-5 minuter, låt rinna av och svalna. Skala vitlöken, purea med 80 g edamamebönor och yoghurt. Smaka av med 1-2 tsk Ponzu och peppar.

Steg 2

Skär ciabattan i ca. 2 mm tunna skivor och rosta på båda sidor i 1 tesked uppvärmd sesamolja och 1 matsked olivolja tills de blir knapriga.

Steg 3

Tvätta endivesalladen och cikoriasalladen. Skär endivesalladen i strimlor och separera cikorian per blad; skär dem på längden om det behövs. Tvätta gurkan och skiva på längden. Skala moroten och skär i bitar. Halvera granatäpplet, ta bort kärnorna och spara saften.

Steg 4

Tvätta persiljan, plocka av bladen och hacka grovt. Blanda den återstående oljan med persiljan, den sparade granatäpplejuicen, honung och återstående Ponzu. Smaka av med peppar.

Steg 5

Ordna salladsingredienserna, ringla över dressingen, garnera med klickar av edamame-dipp och servera med ciabattachipsen.