KIKKOMAN

Kinakål- och spenatsallad

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

Näringsinnehåll (per portion):
1.922 kJ / 459 kcal

Fett: **30,6 g** Protein: **15,1 g**
Kolhydrater: **40,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	huvud Kinakål
1	lång gurka
1	kålrabbi
1 knippe	gräslök
1	kvist färsk mynta
50 g	spenat
1	liten lök
1	vitlöksklyfta
3 msk	olivolja
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås
1 msk	Kikkoman Smaksättning för sushiris (125ml)
1 msk	citronjuice
1 msk	jästflingor
2 msk	rostade cashewnötter

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 huvud Kinakål - **1** lång gurka - **1** kålrabbi - **1** **knippe** gräslök - **1** kvist färsk mynta
Finstrimla kålen och tärna kålrabbin. Ta bort kärnorna från gurkan och lägg dem åt sidan. Skiva den återstående gurkan. Blanda grönsakerna med den hackade gräslöken och myntabladen.

Steg 2

50 g spenat - **1** liten lök - **1** vitlöksklyfta - **3 msk** olivolja - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **1 msk** Kikkoman Smaksättning för sushiris (125ml) - **1 msk** citronjuice - **1 msk** näringsjästflingor - **2 msk** rostade cashewnötter
Blanda spenat, lök, vitlök och de sparade gurkfröna till en slät sås med olivolja, Kikkoman sojasås med mindre salt, Kikkoman kryddblandning för sushiris, citronjuice, näringsjäst och cashewnötter. Häll dressingen över grönsakerna och blanda noggrant.