KIKKOMAN

Linssallad med dadlar & citrusdressing

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

Näringsinnehåll (per portion):
1.377 kJ / 329 kcal

Fett: **15 g** Protein: **10 g**
Kolhydrater: **38 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Sallad:

80 g	morot
50 g	färsk gurka
50 g	selleristjälk
40 g	rödlök
150 g	kokta svarta linser

Dressing:

2 msk	chiliolivolja
1 msk	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
1 msk	färskpressad apelsinjuice
0,5 tsk	nyrivet apelsinskal
1,5 tsk	lönnsirap
1	liten vitlöksklyfta, finhackad
1 nypa	kanel
1 nypa	mald spiskummin
1 nypa	nymalen cayennepeppar

Dessutom:

15 g	mandlar
30 g	torkade dadlar
0,5 msk	hackad koriander
0,5 msk	hackad mynta
1,5 msk	granatäppelkärnor

FÖRBEREDELSE

Steg 1

80 g morot - **50 g** färsk gurka - **50 g** selleristjälk - **40 g** rödlök - **150 g** kokta svarta linser - **2 msk** chiliolivolja - **2 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **1 msk** färskpressad apelsinjuice - **0,5 tsk** nyrivet apelsinskal - **1,5 tsk** lönnsirap - **1** liten vitlöksklyfta, finhackad - **1 nypa** kanel - **1 nypa** mald spiskummin - **1 nypa** nymalen cayennepeppar

Skala moroten och skär i tunna band. Skiva gurka och selleri och skiva löken tunt. Blanda grönsakerna med linserna. I en separat skål, blanda olivoljan med Kikkoman Ponzu citron, apelsinjuice och skal, lönnsirap, vitlök, kanel, spiskummin och cayennepeppar för att göra dressingen.

Steg 2

15 g mandlar - **30 g** torkade dadlar - **0,5 msk** hackad koriander - **0,5 msk** hackad mynta - **1,5 msk** granatäppelkärnor

Rosta mandlarna i en torr panna, låt dem svalna och hacka sedan. Skiva dadlarna och lägg i salladen med hackad koriander och mynta. Ringla över dressingen från steg 1 och blanda ihop. Strö över hackad mandel och granatäppelkärnor.