

Machesallad med selleri, apelsiner och pestodressing

Total tid **12 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 2 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.080 kJ / 497 kcal

Fett: **37,4 g** Protein: **9,8 g**
Kolhydrater: **29,6 g**

INGREDIENSER

100 g	machesallad
3	stjälkar selleri
2	blodapelsiner
1 msk	solrosfrön
Pesto	
1 knippe	basilika
60 ml	olivolja
2 msk	<u>Kikkoman naturligt</u> <u>bryggd sojasås</u>
2 msk	citronjuice
1	vitlösklyfta
2 msk	solrosfrön
1 nypa	peppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Stek solrosfröna i en torr stekpanna.

Steg 2

Rengör basilikan och lägg den i en mixer. Tillsätt resten av pestoingredienserna och blanda väl.

Steg 3

Skär sellerin i tunna skivor och segmentera apelsinen. Lägg i en skål med den rengjorda machesalladen.

Steg 4

Klicka pestodressingén över salladen och strö solrosfrön som garnering.