KIKKOMAN

Quinoa sallad med avokado och rostade nötter

Total tid **35 Min.**

Näringsinnehåll (per portion):
2.198 kJ / 525 kcal

INGREDIENSER

4 Portioner

Rostade nötter:

60 g	cashewnötter
60 g	mandlar (blancherad)
3 msk	Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås
1 tsk	socker

Sallad:

200 g	quinoa
1 knippe	rädisor
1	gurka
5 msk	Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås
2 msk	citronjuice
1 tsk	honung
0,5 tsk	senap
1 msk	vegetabilisk olja
2	mogna avokado

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Värm ugnen till 160 ° C (140 ° C konvektion). Grovhacka cashewnötter och mandel och blanda med 2 msk. Kikkoman glutenfri sojasås och socker i en skål. Sprid på en bakplåt klädd med bakplåtspapper och stek tills det blir en krispig yta, cirka 20-25 minuter.

Steg 2

Medan nötterna rostar, skölj av quinoan. Koka i kokande vatten i ca 15 minuter, låt rinna av, överföra till en skål. Tvätta av och skiva rädisor och gurka och blanda med quinoan.

Steg 3

Kombinera 5 msk. Kikkoman glutenfri sojasås med 2 msk. citronsaft, honung, vegetabilisk olja och senap och blanda ihop dessa. Häll över quinoa salladen och rör om. Fördela salladen på tallrikar. Skiva avokadon, skär i klyftor och lägg på quinoa salladen. Toppa med de varma rostade nötterna och servera. Kan även garnera med färsk krasse.