KIKKOMAN

Sallad med mango och morot

Total tid **10 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
625 kJ / 149 kcal

Fett: **5,3 g** Protein: **3,6 g**
Kolhydrater: **18,1 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

1	mango
1	huvud av romansallat (eller 2 huvuden av romansallat baby)
2	morötter
100 g	groddar
2 msk	olivolja
2,5 msk	vit balsamvinäger
100 ml	äppeljuice
2,5 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1,5 msk	lönnsirap
	Färskmald svartpeppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Förbered salladen genom att skala mangon och ta bort fruktköttet från kärnan. Skär fruktköttet från mangon i tunna strimlor. Hacka salladen, skölj av och torka. Tvätta och skala morötterna. Skär i tunna remsor med hjälp av en potatisskalare. Tvätta groddarna om så krävs.

Steg 2

Förbered dressingen genom att blanda samman 4 msk hackad mango, olivolja, vinäger, äppeljuice, Kikkoman sojasås och lönnsirap. Krydda med peppar. Häll dressingen över salladen och skaka för att blanda innan du serverar.