

Som Tam: enkel thailändsk papayasallad

Total tid **20 min Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
640 kJ / 153 kcal

Fett: **5,2 g** Protein: **3,2 g**
Kolhydrater: **24,8 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2 msk kokossocker (eller farinsocker)
1 vitlöksklyfta
2 msk Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås
2 msk limejuice
100 g grön papaya (något omogen eller grön mango)
100 g kålrabbi
50 g morot
50 g gröna bönor (förkokta, skurna i 2,5 cm stora bitar)
0,5 röd chili
3 kvistar koriander
2 msk rostade nötter, krossade (jordnötter eller cashewnötter)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

100 g grön papaya (något omogen eller grön mango) - **100 g** kålrabbi - **50 g** morot - **0,5** röd chili - **3** kvistar koriander
Skär den gröna papayan på längden, skala den, ta bort kärnorna och skär i juliennestrimlor. Julienneskiva kålrabbin och moroten så att de matchar papayan. Skiva den röda chilin i tunna ringar. Hacka koriandern grovt.

Steg 2

2 msk kokossocker (eller farinsocker) - **1** vitlöksklyfta - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås - **2 msk** limejuice
Häll sockret i en skål. Tillsätt vitlöken och krossa den med en mortel tills den blandats med sockret. När allt är blandat, tillsätt Kikkoman glutenfri sojasås och limejuice. Blanda noggrant.

Steg 3

Färdiggjord kålrabbi och morot - Färdiggjord dressing
Tillsätt kålrabbin och moroten i skålen från steg 2. Stöt lätt med en mortel för att mjuka upp fibrerna samtidigt som de täcks jämnt med dressing.

Steg 4

Färdig papaya - Färdig röd chili - **50 g** gröna bönor (förkokta, skurna i 2,5 cm stora bitar) - **2 msk** rostade nötter, krossade - Hackad koriander
När kålrabbin är lite mjuk, tillsätt papaya, röd chili, gröna bönor och hälften av de krossade nöterna. Blanda försiktigt och lägg över på ett serveringsfat. Toppa med resterande nötter och koriander.

