KIKKOMAN

Pikantna letnia sałatka z awokado i nektarynek

Czas ogółem **15 min** **10 min** Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.882 kJ / 450 kcal

Tłuszcz: **27,2 g** Białko: **12,6 g**
Węglowodany: **36 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Sałatka:

50 g	pełnoziarnistego kuskusu
1	awokado Hass
1 łyżka	oliwy z oliwek
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka	sezamu
1 łyżka	siemienia lnianego
2	nektarynki
2	ogórki
40 g	rukoli

Dressing:

4 łyżki	jogurtu greckiego
1 łyżka	soku z cytryny
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżeczka	posiekanej mięty
2 łyżki	posiekanej kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

50 g pełnoziarnistego kuskusu - **4 łyżki** jogurtu greckiego - **1 łyżka** soku z cytryny - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżeczka** posiekanej mięty - **2 łyżki** posiekanej kolendry
Kuskus zalej wrzącą wodą. Kiedy napęcznieje, odstaw do ostygnięcia.
Składniki na dressing dokładnie wymieszaj i przelej do dwóch słoiczków.

Krok 2

1 awokado Hass - **1 łyżka** oliwy z oliwek - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** sezamu - **1 łyżka** siemienia lnianego - **2** nektarynki - **2** ogórki
Awokado pokrój w kostkę i wymieszaj z sezamem, siemieniem lnianym, Sosem sojowym Kikkoman i oliwą z oliwek. Ułóż w słoiczkach. Dodaj pokrojone w kostkę nektarynki i ogórki pokrojone w plasterki.

Krok 3

40 g rukoli
Na wierzchu ułóż rukolę i kuskus. Przed podaniem przełóż na talerz i dobrze wymieszaj.