KIKKOMAN

Sałatka brokułowa z jarmużem i fetą

Czas ogółem **15 min** **12 min** Czas przygotowania **3 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.967 kJ / 473 kcal

Tłuszcz: **31,3 g** Białko: **20,5 g**
Węglowodany: **25,5 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

80 g	świeżego jarmużu (lub sałaty lodowej, Lollo Bionda, sałaty batawskiej, sałaty rzymskiej)
250 g	różyczek brokuła
2	marchewki
0,5	małej czerwonej papryczki chili
3 łyżki	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
2 łyżki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
1 łyżka	czerwonego octu winnego
1 łyżeczka	musztardy Dijon
1 łyżeczka	syropu z agawy (lub miodu, syropu klonowego, brązowego cukru)
	świeżo zmielony pieprz
20 g	płatków migdałowych
20 g	orzeszków piniowych
100 g	fety (lub sera koziego)
125 g	mieszanki jagód, np. malin, jeżyn, borówek, porzeczek (w zależności od pory roku)
	kilka listków mięty

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

80 g świeżego jarmużu (lub sałaty lodowej, Lollo Bionda, sałaty batawskiej, sałaty rzymskiej) - **250 g** różyczek brokuła - **2** marchewki
Jarmuż poszatkuj. Brokuły i marchewkę zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.

Krok 2

0,5 małej czerwonej papryczki chili - **3 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **2 łyżki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżka** octu winnego czerwonego - **1 łyżeczka** musztardy Dijon - **1 łyżeczka** syropu z agawy (lub miodu, syropu klonowego, brązowego cukru) - świeżo zmielony pieprz
Przygotuj dressing. Chili drobno posiekaj i wymieszaj z Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman, Olejem sezamowym Kikkoman, octem, musztardą i syropem z agawy. Dopraw pieprzem. Wymieszaj dressing z jarmużem, brokułami i marchewką.

Krok 3

20 g płatków migdałowych - **20 g** orzeszków piniowych - **100 g** fety (lub sera koziego)
Praż płatki migdałów i orzeszki piniowe na małej patelni z nieprzywierającą powłoką przez około 3 minuty, aż się zezłocą. Pokrusz fetę.

Krok 4

125 g mieszanki jagód, np. malin, jeżyn, borówek, porzeczek (w zależności od pory roku) - kilka listków mięty
Nałóż sałatkę do misek lub głębokich talerzy. Udekoruj mieszanką migdałów i orzeszków

piniowych, fetą, owocami i miętą. Podawaj od razu.