KIKKOMAN

Sałatka z awokado, bobu i winogron

Czas ogółem **25 min** **20 min** Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.892 kJ / 691 kcal

Tłuszcz: **44,3 g** Białko: **22,5 g**
Węglowodany: **65 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	bobu
1	awokado
300 g	czerwonych winogron
50 g	orzechów włoskich
100 g	roszponki
0,5 pęczek	świeżej mięty
1 pęczek	świeżej pietruszki
2	gałązki świeżego oregano
1	ząbek czosnku
0,5	papryczki chili
3 łyżki	oliwy z oliwek
2 łyżki	Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman
1 łyżka	octu jabłkowego

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g bobu - **1** awokado
Krótko gotuj bób, aż stanie się miękki, ale zachowa jędrność. Obierz go ze skórki. Awokado pokrój w plasterki.

Krok 2

300 g czerwonych winogron - **50 g** orzechów włoskich - **100 g** roszponki - **0,5 pęczek** świeżej mięty - **0,5 pęczek** świeżej pietruszki - **1** gałązka świeżego oregano
W misce wymieszaj awokado, bób, winogrona, orzechy włoskie, roszponkę i zioła.

Krok 3

1 ząbek czosnku - **0,5** papryczki chili - **0,5 pęczek** świeżej pietruszki - **1** gałązka świeżego oregano - **3 łyżki** oliwy z oliwek - **2 łyżki** Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman - **1 łyżka** octu jabłkowego
Drobno posiekaj czosnek, chili i zioła. Wymieszaj z oliwą, Bezglutenowym sosem sojowym Kikkoman i octem jabłkowym. Polej sałatkę sosem chimichurri.