

Sałatka z czerwonej kapusty z nerkowcami i groszkiem

Czas ogółem **15 min** **15 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.086 kJ / 258 kcal

Tłuszcz: **16 g** Białko: **8 g**

Węglowodany: **24 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Sałatka:

150 g czerwonej kapusty
1 szczypta soli
80 g marchewki
80 g czerwonej papryki
80 g groszku cukrowego
1 posiekana dymka ze szczypiorem
20 g kiełków rzodkiewki
2 łyżki posiekanej świeżej kolendry

Dressing:

1 łyżka Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z mandarynek
1 łyżka masła orzechowego
1 łyżka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
1 łyżeczka syropu klonowego
1 łyżeczka Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml)
0,5 łyżki wody

Dodatkowo:

20 g orzechów nerkowca
2 łyżeczki czarnego sezamu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

150 g czerwonej kapusty - **1 szczypta** soli - **80 g** marchewki - **80 g** czerwonej papryki - **80 g** groszku cukrowego - **1** posiekana dymka ze szczypiorem - **20 g** kiełków rzodkiewki - **2 łyżki** posiekanej świeżej kolendry
Czerwoną kapustę drobno poszatkuj, oprósz solą i delikatnie rozmasuj dłońmi, aby zmiękła.
Marchewkę obierz i pokrój w cienkie paski.
Czerwoną paprykę pokrój w cienkie paski, a groszek cukrowy pokrój ukośnie na mniejsze kawałki. Przełóż warzywa do miski i dodaj posiekaną dymkę, kiełki rzodkiewki i kolendrę. Wymieszaj.

Krok 2

1 łyżka Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman - **1 łyżka** świeżo wyciśniętego soku z mandarynek - **1 łyżka** masła orzechowego - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżeczka** syropu klonowego - **1 łyżeczka** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml) - **0,5 łyżki** wody - **20 g** orzechów nerkowca - **2 łyżeczki** czarnego sezamu

W osobnej misce wymieszaj składniki na dressing: Sos z chili do kimchi Kikkoman, sok mandarynkowy, masło orzechowe, Olej sezamowy Kikkoman, syrop klonowy, Przyprawę do ryżu Kikkoman i wodę. Polej sałatkę dressingiem i dobrze wymieszaj. Podpraż orzechy nerkowca na suchej patelni i odstaw do ostygnięcia, a następnie posiekaj. Posyp sałatkę orzechami nerkowca i czarnym sezamem. Podawaj.