KIKKOMAN

# 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.