Sałatka z fenkułem, soją, prażonymi orzechami i ziołowym dressingiem Ponzu

Czas ogółem **25 min** **10 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.094 kJ / 500 kcal

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Warzywa

250 g	bulwy fenkułu (po wycięciu środka)
175 g	łuskanej i ugotowanej zielonej soi w strąkach (edamame)
100 g	rzodkiewek

Dressing do sałatki

50 g	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
100 g	oliwy z oliwek

Do przybrania

100 g	orzechów włoskich
20 g	ziaren czarnego sezamu
20 g	bazylii
10 g	koperku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Piekarnik rozgrzać do temperatury 160°C. Orzechy włoskie prażyć przez 15-20 minut na płaskiej blasze do pieczenia, aż delikatnie zbrązowieją i uwolnią woń prażonych orzechów. Pozostawić do ostygnięcia, a następnie pokruszyć w kawałki.

Krok 2

Usunąć twardą zewnętrzną warstwę fenkułu. Najpierw pokroić w ćwiartki, a następnie w cienkie paski. Rzodkiewki pokroić w ćwiartki. Obrać listki bazylii i natkę koperku, a następnie grubo posiekać.

Krok 3

Cytrusowy sos sojowy Ponzu oraz oliwę wlać do czystego słoika lub shakera do dressingów i porządnie wymieszać zawartość, potrząsając słoikiem przez 20-30 sekund, aż sos stanie się zawiesisty. Przybrać warzywa dodatkami, polać dressingiem i podawać.