

# 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. Obrąć 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, połączyć dressingiem i podawać.