KIKKOMAN

Sałatka z kapusty pekińskiej i szpinaku

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

Wartości odżywcze (na porcję)
1.922 kJ / 459 kcal

Tłuszcz: **30,6 g** Białko: **15,1 g**
Węglowodany: **40,3 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1	główka kapusty pekińskiej
1	długi ogórek
1	kalarepa
1 pęczek	szczypiorku
1	gałązka świeżej mięty
50 g	szpinaku
1	mała cebula
1	ząbek czosnku
3 łyżki	oliwy z oliwek
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
1 łyżka	Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml)
1 łyżka	soku z cytryny
1 łyżka	odżywczych płatków drożdżowych
2 łyżki	prażonych orzechów nerkowca

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 główka kapusty pekińskiej - **1** długi ogórek - **1** kalarepa - **1 pęczek** szczypiorku - **1** gałązka świeżej mięty
Kapustę drobno poszatkuj. Kalarepę pokrój w kostkę. Usuń nasiona z ogórka i odłóż je na bok. Ogórka pokrój w plasterki. Wymieszaj warzywa z posiekanym szczypiorkiem i listkami mięty.

Krok 2

50 g szpinaku - **1** mała cebula - **1** ząbek czosnku - **3 łyżki** oliwy z oliwek - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżka** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml) - **1 łyżka** soku z cytryny - **1 łyżka** odżywczych płatków drożdżowych - **2 łyżki** prażonych orzechów nerkowca
Zmiksuj szpinak, cebulę, czosnek i pestki ogórka na gładki sos z oliwą, Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli, Przyprawą do ryżu Kikkoman, sokiem z cytryny, płatkami drożdżowymi i orzechami nerkowca. Polej warzywa dressingiem i dokładnie wymieszaj.