

Sałatka z kuskusem, edamame i wakame

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

Wartości odżywcze (na porcję)

1.665 kJ / 398 kcal

Tłuszcz: **23 g** Białko: **14 g**

Węglowodany: **39 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Sałatka:

- 6 g** suszonych wodorostów wakame
- 60 g** marchewki
- 70 g** świeżego ogórka
- 70 g** awokado
- 0,5 łyżki** soku z limonki
- 150 g** ugotowanego kuskusu perłowego
- 80 g** ugotowanej fasoli edamame
- 2 łyżki** posiekanej dymki ze szczypiorem
- 15 g** kiełków fasoli mung
- Dressing:**
- 2 łyżki** Sos Do Dañ Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman
- 0,5 łyżki** soku z limonki
- 1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
- 1 łyżeczka** miodu
- Dodatkowo:**
- 15 g** niesolonych orzeszków ziemnych
- 2 łyżeczki** czarnego sezamu
- 2 g** posiekanej papryczki chili

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

6 g suszonych wakame - **60 g** marchewki - **70 g** świeżego ogórka - **70 g** awokado - **0,5 łyżki** soku z limonki - **150 g** ugotowanego kuskusu perłowego - **80 g** ugotowanej fasoli edamame - **2 łyżki** posiekanej dymki ze szczypiorem - **15 g** kiełków fasoli mung

Wakame namaczaj w letniej wodzie przez około 10 minut. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Ogórka pokrój w cienkie paski. Obierz i pokrój awokado, a następnie skrop je ½ łyżki soku z limonki. Do kuskusu dodaj warzywa, odsączone wakame, edamame, dymkę i kiełki. Dobrze wymieszaj.

Krok 2

2 łyżki Sos Do Dañ Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman - **0,5 łyżki** soku z limonki - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżeczka** miodu

W małej misce połącz Sos Poke Kikkoman, ½ łyżki soku z limonki, Olej sezamowy Kikkoman i miód. Polej sałatkę sosem i wymieszaj.

Krok 3

15 g niesolonych orzeszków ziemnych - **2 łyżeczki** czarnego sezamu - **2 g** posiekanej papryczki chili

Orzeszki ziemne upraż na suchej patelni i ostudź. Posyp sałatkę orzeszkami i czarnym sezamem, a następnie udekoruj posiekaną papryczką chili.