KIKKOMAN

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 Dań 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 Dań 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.