KIKKOMAN

Sałatka z makaronem soba z dressingiem tahini

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

Wartości odżywcze (na porcję)
1.630 kJ / 390 kcal

Tłuszcz: **14 g** Białko: **12 g**
Węglowodany: **50 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	makaronu soba
80 g	marchewki
100 g	ogórka
100 g	czerwonej papryki
0,5	czerwonej cebuli
30 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
10 ml	octu ryżowego
10 ml	syropu klonowego lub miodu
10 g	tahini
120 g	pomidorków koktajlowych (czerwonych i żółtych)
	kilka listków kolendry do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g makaronu soba - **80 g** marchewki - **100 g** ogórka - **100 g** czerwonej papryki - **0,5** czerwonej cebuli
Ugotuj makaron soba zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie opłucz pod zimną wodą i odcedź. Marchewkę obierz, a następnie pokrój ją wraz z ogórkiem i papryką w cienkie słupki o długości ok. 5 cm. Cebulę pokrój w cienkie ćwiartki.

Krok 2

30 ml Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **10 ml** octu ryżowego - **10 ml** syropu klonowego lub miodu - **10 g** tahini
Wymieszaj wszystkie składniki na dressing.

Krok 3

120 g pomidorków koktajlowych (czerwonych i żółtych) - kilka listków kolendry do dekoracji
Pomidorki koktajlowe przekrój na pół. Wymieszaj makaron z warzywami z kroku 1 i dodaj pomidorki. Polej dressingiem i delikatnie wymieszaj. Udekoruj listkami kolendry.