KIKKOMAN

Sałatka z pieczonych buraków z ricottą

Czas ogółem **60 min** **10 min** Czas przygotowania **50 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.260 kJ / 300 kcal

Tłuszcz: **14 g** Białko: **10 g**
Węglowodany: **32,0 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

360 g	buraków
20 g	marynowanego imbiru
1	ząbek czosnku
20 ml	Sos Do Dań Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman
10 g	miodu
100 g	ricotty
2 garście	rukoli
2 garście	szpinaku
1 łyżka	czarnego sezamu
	kilka listków mięty do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

360 g buraków
Buraki umyj, zawiń w folię aluminiową i piecz do miękkości przez 45-50 minut na grillu lub w piekarniku w temperaturze 180-200°C.

Krok 2

20 g marynowanego imbiru - **1** ząbek czosnku - **20 ml** Sos Do Dań Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman - **10 g** miodu
Przygotuj dressing. Imbir i czosnek drobno posiekaj, a następnie wymieszaj z Sosem Poke Kikkoman i miodem.

Krok 3

100 g ricotty - **2 garście** rukoli - **2 garście** szpinaku - **1 łyżka** czarnego sezamu - kilka listków mięty do dekoracji
Upieczone buraki pokrój w ćwiartki i rozłóż na talerzu. Pokrusz ricottę na małe kawałki i ułóż na wierzchu, a następnie posyp rukolą i szpinakiem. Skrop dressingiem. Udekoruj listkami mięty i posyp sezamem.