

Sałatka z pieczonych warzyw z orzechami włoskimi

Czas ogółem **35 min** 15 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3558 kJ / 850 kcal

Tłuszcz: **46 g** Białko: **27 g**
Węglowodany: **63 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

8	marchewek
4	pasternaki
4	cebulki dymki
0,5	główki czosnku
2 łyżki	oliwy
4 łyżki	Marynata Teriyaki Kikkoman
2 łyżki	świeżego tymianku
1	gałązka rozmarynu
70 g	orzechów włoskich
2 łyżki	miodu
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 szczypty	pieprzu
1	główka sałaty rzymskiej
70 g	błękitnego sera pleśniowego

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

8 marchewek - **4** pasternaki - **4** cebulki dymki - **0,5** główki czosnku - **2 łyżki** oliwy - **4 łyżki** Marynata Teriyaki Kikkoman - **2 łyżki** świeżego tymianku - **1** gałązka rozmarynu
Rozgrzej piekarnik do 190°C. Marchewki, pasternaki i cebulę przekrój wzdłuż. Czosnek obierz. Warzywa natrzyj oliwą oraz marynatą Teriyaki. Ułóż je na blasze do pieczenia i posyp posiekanymi ziołami. Piecz 20 minut. Pozostaw do lekkiego ostygnięcia.

Krok 2

70 g orzechów włoskich - **2 łyżki** miodu - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 szczypty** pieprzu
W tym czasie na suchej patelni upraż orzechy włoskie. Miód wymieszaj z sosem sojowym i pieprzem. Zalej orzechy na patelni. Od czasu do czasu mieszaj, aż się skarmelizują.

Krok 3

1 główka sałaty rzymskiej - **70 g** błękitnego sera pleśniowego
Na półmisku rozłóż sałatę, a na sałacie upieczone warzywa oraz orzechy. Całość posyp pokrojonym serem. Podawaj.