KIKKOMAN

Sałatka z soczewicy z daktylami i dressingiem cytrusowym

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

Wartości odżywcze (na porcję)
1.377 kJ / 329 kcal

Tłuszcz: **15 g** Białko: **10 g**
Węglowodany: **38 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Sałatka:

80 g	marchewki
50 g	świeżego ogórka
50 g	łodygi selera
40 g	czerwonej cebuli
150 g	ugotowanej czarnej soczewicy

Dressing:

2 łyżki	oliwy z oliwek z chili
1 łyżka	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
1 łyżka	świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
0,5 łyżeczki	świeżo startej skórki pomarańczowej
1,5 łyżeczka	syropu klonowego
1	mały ząbek czosnku, drobno posiekany
1 szczypta	cynamonu
1 szczypta	mielonego kminu rzymskiego
1 szczypta	świeżo zmielonej czerwonej papryki

Dodatkowo:

15 g	migdałów
30 g	suszonych daktyli
0,5 łyżki	posiekanej kolendry
0,5 łyżki	posiekanej mięty
1,5 łyżka	pestek granatu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

80 g marchewki - **50 g** świeżego ogórka - **50 g** łodygi selera - **40 g** czerwonej cebuli - **150 g** ugotowanej czarnej soczewicy - **2 łyżki** oliwy z oliwek z chili - **2 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **1 łyżka** świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy - **0,5 łyżeczki** świeżo startej skórki pomarańczowej - **1,5 łyżeczka** syropu klonowego - **1** mały ząbek czosnku, drobno posiekany - **1 szczypta** cynamonu - **1 szczypta** mielonego kminu rzymskiego - **1 szczypta** świeżo zmielonej czerwonej papryki
Marchewkę obierz i pokrój w paski. Ogórka i selera pokrój na plasterki, a cebulę w cienkie piórka. Warzywa wymieszaj z soczewicą. W osobnej misce przygotuj dressing: wymieszaj oliwę z Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman, sokiem z pomarańczy i skórką pomarańczową, syropem klonowym, czosnkiem, cynamonem, kminem i czerwoną papryką.

Krok 2

15 g migdałów - **30 g** suszonych daktyli - **0,5 łyżki** posiekanej kolendry - **0,5 łyżki** posiekanej mięty - **1,5 łyżka** pestek granatu
Migdały upraż na suchej patelni i ostudź, a następnie posiekaj. Pokrój daktyle i dodaj je do sałatki wraz z posiekaną kolendrą i miętą. Skrop dressingiem i wymieszaj. Posyp sałatkę posiekanymi migdałami i pestkami granatu.