

# Sałatka ze szpinakiem, chrupiącymi warzywami i dressingiem sezamowo-orzechowym

Czas ogółem **14 min** 2 min Czas przygotowania **10 min** Czas marynowania **2 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**1193 kJ / 285 kcal**

Tłuszcz: **23,3 g** Białko: **8,2 g**  
Węglowodany: **10 g**

## SKŁADNIKI

1 porcj(e/i)

**100 g** szpinaku baby  
**250 g** białej rzodkwi  
**150 g** marchewki  
**1 pęczek** szczypiorku  
**1 łyżka** nasion sezamu  
**2 łyżki** orzeszków ziemnych  
**0,5 łyżeczka** mielonej wędzonej papryki (łagodnej lub pikantnej)

### Dressing

**2 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman  
**2 łyżki** oliwy  
**1 łyżka** masła orzechowego  
**1 łyżka** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)  
**1 szczypta** pieprzu

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Składniki na dressing przełóż do słoiczka, zakręć wieczko i mocno potrząśnij, aż składniki się zmieszają.

### Krok 2

Szpinak umyj i przełóż do miski. Rzodkiew i marchewkę obierz i pokrój w cienkie słupki. Szczypiorek drobno posiekaj i dodaj do warzyw.

### Krok 3

Sezam i orzeszki upraż na suchej patelni, doprawiając wędzoną papryką. Wymieszaj z sałatką. Sałatkę polej dressingiem tuż przed podaniem.