KIKKOMAN

Tęczowa sałatka z dressingiem miso

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

Wartości odżywcze (na porcję)
1.127 kJ / 270 kcal

Tłuszcz: **9,2 g** Białko: **14,7 g**
Węglowodany: **31 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	kapusty szpiczastej
160 g	czerwonej kapusty
120 g	świeżych buraków
2	marchewki
50 g	rzodkiewek
1	małe jabłko z czerwoną skórką
1	mała gruszka z czerwoną skórką
1 łyżeczka	pasty miso
2 łyżki	octu jabłkowego
2 łyżeczki	oleju lnianego
2 łyżki	Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman
1 łyżeczka	Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
	świeżo zmielony pieprz
2 łyżeczki	siemienia lnianego (opcjonalnie zmielonego)
2 łyżki	wody
200 g	serka wiejskiego

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g kapusty ćwikłowej - **160 g** czerwonej kapusty - **120 g** świeżych buraków - **2** marchewki - **50 g** rzodkiewek - **1** małe jabłko z czerwoną skórką - **1** mała gruszka z czerwoną skórką
Grubo zetrzyj kapustę szpiczastą, czerwoną kapustę, buraki i marchewkę - wszystkie osobno. Rzodkiewki pokrój w plasterki, a jabłko i gruszkę najpierw w ćwiartki, a następnie w plasterki.

Krok 2

1 łyżeczka pasty miso - **2 łyżki** octu jabłkowego - **2 łyżeczki** oleju lnianego - **2 łyżeczki** Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman - **1 łyżeczka** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - świeżo zmielony pieprz - **2 łyżeczki** siemienia lnianego (opcjonalnie zmielonego) - **2 łyżki** wody
Przygotuj dressing. Roztrzep pastę miso z 2 łyżkami wody, octem, olejem, Bezglutenowym sosem sojowym Kikkoman i Słodką przyprawą mirin Kikkoman. Dopraw pieprzem. Podpraż siemię lniane na małej patelni z nieprzywierającą powłoką.

Krok 3

200 g serka wiejskiego
Sałatkę nałóż warstwami do słoika: najpierw dressing, następnie czerwona kapusta, jabłko, marchewka, rzodkiewka, kapusta szpiczasta, buraki, gruszka, serek wiejski i siemię lniane. Zamknij słoik i krótko wstrząśnij przed podaniem, aby rozprowadzić dressing. Sałatkę możesz także podawać w miseczkach.