KIKKOMAN

Avokadolu ve üzümlü bakla salatası

toplam süre **25 dak.** **20 dak.** hazırlık süresi **5 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.892 kJ / 691 kcal

Yağ: **44,3 gr** Protein: **22,5 gr**
Karbonhidrat: **65 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

300 gr	bakla
1	avokado
300 gr	kırmızı üzüm
50 gr	ceviz
100 gr	kuzukulağı
0,5 demet	taze nane
1 demet	taze maydanoz
2	dal taze kekik
1	diş sarımsak
0,5	kırmızı biber
3 yemek kaşığı	zeytinyağı
2 yemek kaşığı	Kikkoman Tamari Glutensiz Soya Sosu
1 yemek kaşığı	elma sirkesi

HAZIRLANIŞ

Adım 1

300 gr bakla - **1** avokado
Baklaları kısa süre için haşlayın; yumuşak ama diri kalmalarını sağlayın. Ardından kabuklarını soyun. Avokadoyu dilimleyin.

Adım 2

300 gr kırmızı üzüm - **50 gr** ceviz - **100 gr** kuzukulağı - **0,5 demet** taze nane - **0,5 demet** taze maydanoz - **1** dal taze kekik
Bir kâsede avokadoyu, baklaları, üzümleri, cevizleri, kuzukulağını ve otları karıştırın.

Adım 3

1 diş sarımsak - **0,5** kırmızı biber - **0,5 demet** taze maydanoz - **1** dal taze kekik - **3 yemek kaşığı** zeytinyağı - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Tamari Glutensiz Soya Sosu - **1 yemek kaşığı** elma sirkesi
Sarımsağı, kırmızı biberi ve otları ince ince doğrayın. Zeytinyağı, Kikkoman Naturally Brewed Tamari Gluten Free Soy Sauce ve elma sirkesiyle karıştırın. Chimichurri sosunu salatanın üzerine gezdirin.