KIKKOMAN

Biberli Bademli Kale Salatası

toplam süre **12 dak.** **10 dak.** hazırlık süresi **2 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.352 kJ / 323 kcal

Yağ: **23,5 gr** Protein: **8,2 gr**
Karbonhidrat: **18 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

100 gr	kale bitkisi
1	adet acı kırmızı biber
1	adet kırmızı paprika
1	adet salatalık
3 yemek kaşığı	file badem içi
Üzeri için	
3 yemek kaşığı	zeytinyağı
2 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 yemek kaşığı	şarap sirkesi
1 yemek kaşığı	süzme bal
2	diş sarımsak, sarımsak ezicide ezilmiş
1 yemek kaşığı	pul biber
	Karabiber

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Temizlediğiniz kale bitkisini küçük parçalara dilimleyin. Paprika biberi ince şeritler halinde kesin, salatalığı çubuk gibi doğrayın ve acı biberi dilimleyin. Doğradığınız sebzelerin hepsini bir kâseye alın.

Adım 2

Bademleri yağ kullanmadan kavurun ve salataya ekleyin.

Adım 3

Üzeri için hazırladığınız malzemeleri küçük bir kavanozda birleştirin, kapağını kapatıp malzemeler birbirine geçene kadar iyice çalkalayın. Kavanozdaki sosu salatın üzerine döküp servis edin. Afiyet olsun.