KIKKOMAN

Çin lahanalı ve ıspanaklı salata

toplam süre **15 dak.** **15 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.922 kJ / 459 kcal

Yağ: **30,6 gr** Protein: **15,1 gr**
Karbonhidrat: **40,3 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

1	adet Çin lahanası
1	adet salatalık
1	adet alabaş (kohlrabi)
1 demet	frenk soğanı
1	dal taze nane
50 gr	ıspanak
1	küçük soğan
1	diş sarımsak
3 yemek kaşığı	zeytinyağı
2 yemek kaşığı	Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 yemek kaşığı	Kikkoman Sushi Pirinç Lezzetlendiricisi (125ml)
1 yemek kaşığı	limon suyu
1 yemek kaşığı	besin mayası (pul formunda)
2 yemek kaşığı	kavrulmuş kaju

HAZIRLANIŞ

Adım 1

1 adet Çin lahanası - **1** adet salatalık - **1** adet alabaş - **1 demet** frenk soğanı - **1** dal taze nane
Lahanayı ince ince, alabaşı küp küp doğrayın. Salatalığın çekirdeklerini çıkarıp kenara ayırın, kalan kısmını dilimleyin. Sebzeleri doğranmış frenk soğanı ve nane yapraklarıyla karıştırın.

Adım 2

50 gr ıspanak - **1** küçük soğan - **1** diş sarımsak - **3 yemek kaşığı** zeytinyağı - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Sushi Pirinç Lezzetlendiricisi (125ml) - **1 yemek kaşığı** limon suyu - **1 yemek kaşığı** besin mayası - **2 yemek kaşığı** kavrulmuş kaju
Ispanak, soğan, sarımsak ve bir kenara ayırdığınız salatalık çekirdeklerini zeytinyağı, Kikkoman Less Salt Soy Sauce, Kikkoman Seasoning for Sushi Rice, limon suyu, besin mayası ve kaju'yla pürüzsüz bir sos haline getirin. Sosu sebzelerin üzerine dökün ve iyice karıştırın.