

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 (kohlraabi)
- 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.