KIKKOMAN

Elma ve Soya Soslu, Roka ve Kuzu Marulu Salatası

toplam süre **20 dak.** **20 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.530 kJ / 604 kcal

Yağ: **49,9 gr** Protein: **8,6 gr**
Karbonhidrat: **28,8 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

60 gr	kuzu marulu
60 gr	roka
80 gr	taze mantar
1	adet kırmızı soğan
100 gr	çeri domates
1	adet kırmızı elma
1	adet avokado (çok olgun olmasın)
	Limon suyu
100 ml	elma suyu
1,5 tatlı kaşığı	kaşığı elma sirkesi
2,5 tatlı kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
5 yemek kaşığı	zeytinyağı
1,5 tatlı kaşığı	hardal
	Öğütülmüş karabiber
50 gr	baget ekmeği

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Marulu ve rokayı yıkayın, ardından kurutun. Mantarları dilimleyin ya da dörde bölün. Soğanı soyun, ardından halkalar halinde doğrayın. Domatesleri dörde bölün. Elmayı da yıkadıktan sonra dörde bölün ve orta kısmını çıkarın. Bir parça elmayı kenara ayırın, kalanını ise daha ince dilimler ayırın. Avokadoyu güle benzer şekilde, dipnotta açıklandığı gibi şekillendirin.

Adım 2

Salatanın üzeri için önceden kenara ayırdığınız elma parçasını rendeleyin; elma suyu, elma sirkesi, soya sosu, 3 yemek kaşığı yağ ve hardal ile beraber karabiber de de dökerek karıştırın. Ezerek püre haline getirin.

Adım 3

Baget ekmeğini küp küp doğrayın ve kalan yağda, kıtırlaşana kadar kızartın.

Adım 4

Salatanın üzerine hazırladığınız püreyi dökün, üzerini kızarmış ekmek parçalarını serpin ve servis edin. Afiyet olsun.