

Fırınlanmış pancar ve beyaz peynirli kara lahana salatası

toplam süre **8 dak.** **8 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.139 kJ / 272 kcal

Yağ: **6,7 gr** Protein: **7,5 gr**
Karbonhidrat: **44 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

80 gr	kara lahana
1 demet	demet maydanoz
2	pancar
1	nar
3 yemek kaşığı	iri kuru üzüm
30 gr	ceviz
50 gr	beyaz peynir
1 yemek kaşığı	zeytinyağı
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
1 yemek kaşığı	agave şurubu
1 yemek kaşığı	limon suyu
1 tatlı kaşığı	kuru kekik
1 tatlı kaşığı	öğütülmüş kimyon

HAZIRLANIŞ

Adım 1

80 gr kara lahana - **1 demet** demet maydanoz - **2** pancar - **1** nar - **3 yemek kaşığı** iri kuru üzüm - **30** ceviz - **50 gr** beyaz peynir
Kara lahanayı yıkayın, maydanozla birlikte iri iri doğrayın. Pancarı kızartın; alüminyum folyoya sarıp 200 °C'de 1 saat ya da yumuşayana kadar fırınlayın. Kabuğunu soyup soğumaya bırakın. Ardından iri küpler halinde doğrayın. Maydanoz, kara lahana, kuru üzüm, nar taneleri, ceviz ve ufalanmış beyaz peynirle karıştırın.

Adım 2

1 yemek kaşığı zeytinyağı - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 yemek kaşığı** agave şurubu - **1 yemek kaşığı** limon suyu - **1 tatlı kaşığı** kuru kekik - **1 tatlı kaşığı** öğütülmüş kimyon
Zeytinyağı, Kikkoman Soy Sauce, agave şurubu, limon suyu, kekik ve kimyonu bir kâsede çırpın. Servisten hemen önce salatanın üzerine gezdirin.