KIKKOMAN

Karalahanalı ve beyaz peynirli brokoli salatası

toplam süre **15 dak.** **12 dak.** hazırlık süresi **3 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.967 kJ / 473 kcal

Yağ: **31,3 gr** Protein: **20,5 gr**
Karbonhidrat: **25,5 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

80 gr	taze karalahana (kale) (veya göbek marul, lollo bionda, batavia, romaine marul)
250 gr	brokoli çiçeği
2	havuç
0,5	küçük kırmızı biber
3 yemek kaşığı	Kikkoman Ponzu Limonlu
2 yemek kaşığı	Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
1 yemek kaşığı	kırmızı şarap sirkesi
1 tatlı kaşığı	Dijon hardalı
1 tatlı kaşığı	agave şurubu (veya bal, akçaağaç şurubu, esmer şeker)
	Taze çekilmiş karabiber
20 gr	file badem
20 gr	çam fıstığı
100 gr	beyaz peynir (veya keçi peyniri)
125 gr	karışık orman meyvesi (örneğin; ahududu, böğürtlen, yaban mersini, frenk üzümü. Mevsime göre seçebilirsiniz.)
	Birkaç dal nane yaprağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

80 gr taze karalahana (kale) (veya göbek marul, lollo bionda, batavia, romaine marul) - **250 gr** brokoli çiçeği - **2** havuç
Kara lahanayı (kale) ince ince doğrayın, brokoli ve havuçları çok ince rendeleyin.

Adım 2

0,5 küçük kırmızı biber - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Ponzu Limonlu - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **1 yemek kaşığı** kırmızı şarap sirkesi - **1 tatlı kaşığı** Dijon hardalı - **1 tatlı kaşığı** agave şurubu (veya bal, akçaağaç şurubu, esmer şeker) - Taze çekilmiş karabiber
Sosu hazırlamak için kırmızı biberi ince ince doğrayın. Kikkoman Ponzu Citrus Seasoned Soy Sauce - Lemon, Kikkoman Toasted Sesame Oil, sirke, hardal ve agave şurubu ile çırpın, ardından karabiberle tatlandırın. Sosu karalahana (kale), brokoli ve havuçla karıştırın.

Adım 3

20 gr file badem - **20 gr** çam fıstığı - **100 gr** beyaz peynir (veya keçi peyniri)
File bademleri ve çam fıstıklarını yapışmaz küçük bir tavada yaklaşık 3 dakika, altın rengi alana kadar kavurun. Beyaz peyniri ufalayın.

Adım 4

125 gr karışık orman meyvesi (örneğin; ahududu, böğürtlen, yaban mersini, frenk üzümü. Mevsime göre seçebilirsiniz.) - Birkaç dal nane yaprağı
Salatayı kâselere veya derin tabaklara alın. Üzerini badem ve çam fıstığı karışımı, beyaz peynir, orman meyveleri ve naneyle süsleyin. Hemen servis edin.