

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
- 1 yemek kaşığı** Susam Yağı
- 1 yemek kaşığı** kırmızı şarap sirkesi
- 1 tatlı kaşığı** Dijon hardalı
- 1 tatlı kaşığı** agave şurubu (veya bal, akçaağaç şurubu, esmer şeker)
- 20 gr** 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.

