

Kök Sebzeli ve Cevizli Sıcak Salata

toplam süre **35 dak.** 15 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3558 kJ / 850 kcal

Yağ: **46 gr** Protein: **27 gr**
Karbonhidrat: **63 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

8	adet havuç
4	adet yabani havuç
4	adet taze soğan
0,5	baş sarımsak
2 yemek kaşığı	zeytin yağı
4 yemek kaşığı	Kikkoman Teriyaki Marine
2 yemek kaşığı	taze kekik
1	dal biberiye
70 gr	ceviz içi
2 yemek kaşığı	bal
2 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
2 tutam	karabiber
1	baş roman marulu
70 gr	mavi küflü peynir

HAZIRLANIŞ

Adım 1

8 adet havuç - **4** adet yabani havuç - **4** adet taze soğan - **0,5** baş sarımsak - **2 yemek kaşığı** zeytin yağı - **4 yemek kaşığı** Kikkoman Teriyaki Marine - **2 yemek kaşığı** taze kekik - **1** dal biberiye
Fırını önceden 190 dereceye ısıtın. Havuç, yabani havuç ve taze soğanları boyuna ortadan ikiye kesin ve sarımsağı soyun. Hazırladığınız malzemelerin üzerine zeytin yağı ve Teriyaki Marinatı döktükten sonra bir fırın tepsisine yerleştirin ve üzerlerine doğradığınız yeşillikleri serpin. Ardından 20 dakika boyunca pişirin. Piştikten sonra bir miktar soğuması için kısa bir süre bekletin.

Adım 2

70 gr ceviz içi - **2 yemek kaşığı** bal - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **2 tutam** karabiber
Cevizleri kızartma tavasında kavurun. Ardından soya sosu ve karabiberle karıştırdığınız balı cevizlerin üzerine dökün. Karamelize olana kadar ara ara karıştırarak kavurmaya devam edin.

Adım 3

1 baş roman marulu - **70 gr** mavi küflü peynir
Bir kâsenin içine marul yapraklarını dizin. Pişmiş sebzeleri ve cevizi marul yapraklarının üzerine dökün. Üzerine doğranmış peynir serpererek servis edin. Afiyet olsun.