KIKKOMAN

Kuskuslu, edamame'li ve wakame'li salata

toplam süre **15 dak.** **15 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.665 kJ / 398 kcal

Yağ: **23 gr** Protein: **14 gr**
Karbonhidrat: **39 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Salata:

6 gr	kuru wakame
60 gr	havuç
70 gr	taze salatalık
70 gr	avokado
0,5 yemek kaşığı	limon suyu
150 gr	haşlanmış iri taneli kuskus
80 gr	haşlanmış edamame
2 yemek kaşığı	doğranmış taze soğan (yeşil kısımlarıyla birlikte)
15 gr	maş fasulyesi filizi

Sos:

2 yemek kaşığı	Kikkoman Poke Sos
0,5 yemek kaşığı	limon suyu
1 yemek kaşığı	Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
1 tatlı kaşığı	bal

Ayrıca:

15 gr	tuzsuz yer fıstığı
2 tatlı kaşığı	siyah susam
2 gr	acı biber ipliği

HAZIRLANIŞ

Adım 1

6 gr kuru wakame - **60 gr** havuç - **70 gr** taze salatalık - **70 gr** avokado - **0,5 yemek kaşığı** limon suyu - **150 gr** haşlanmış iri taneli kuskus - **80 gr** haşlanmış edamame - **2 yemek kaşığı** doğranmış taze soğan (yeşil kısımlarıyla) - **15 gr** maş fasulyesi filizi

Wakame'yi ılık suda yaklaşık 10 dakika bekletin. Havuçları soyup iri iri rendeleyin. Salatalığı ince şeritler halinde kesin. Avokadoyu soyup dilimleyin, üzerine ½ yemek kaşığı limon suyu gezdirin. Sebzeleri, süzülmüş wakame, edamame, taze soğan ve filizlerle birlikte kuskusa ekleyip iyice karıştırın.

Adım 2

2 yemek kaşığı Kikkoman Poke Sos - **0,5 yemek kaşığı** limon suyu - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **1 tatlı kaşığı** bal

Küçük bir kâsede Kikkoman Poke Sauce, ½ yemek kaşığı limon suyu, Kikkoman Sesame Oil ve balı karıştırın. Sosu salatanın üzerine dökün ve harmanlayın.

Adım 3

15 gr tuzsuz yer fıstığı - **2 tatlı kaşığı** siyah susam - **2 gr** acı biber ipliği

Yer fıstıklarını yağsız tavada kavurun ve soğumaya bırakın. Salatanın üzerine yer fıstığı ve siyah susam serpin, ardından acı biber iplikleriyle süsleyin.