KIKKOMAN®

Mango ve Havuç Salatası

toplam süre **10 dak.** **10 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
625 kJ / 149 kcal

Yağ: **5,3 gr** Protein: **3,6 gr**
Karbonhidrat: **18,1 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

1	mango
1	marul (veya 2 küçük marul)
2	havuç
100 gr	filizlenmiş tohum
2 yemek kaşığı	zeytinyağı
2,5 yemek kaşığı	beyaz balsamik sirke
100 ml	elma suyu
2,5 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1,5 yemek kaşığı	akçaağaç şurubu
	Taze çekilmiş karabiber

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Mangoyu soyun ve doğrayarak salatayı hazırlamaya başlayın. Mangoyu ince şeritler hâlinde doğrayın. Marulu doğrayın, sonra yıkayıp kurulayın. Havuçları yıkayıp kabuğunu soyduktan sonra sebze soyacağı ile ince şeritler kesin. Gerekiyorsa filizlenmiş tohumları yıkayın.

Adım 2

Sosu hazırlamak için 4 yemek kaşığı doğranmış mango, zeytinyağı, sirke, elma suyu, soya sosu ve akçaağaç şurubunu blender yardımıyla karıştırın. Karabiber ekleyin. Sosu salataya dökün ve servis etmeden önce karıştırın.