KIKKOMAN

Miso soslu gökkuşağı salatası

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.127 kJ / 270 kcal

Yağ: **9,2 gr** Protein: **14,7 gr**
Karbonhidrat: **31 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

100 gr	sivri lahana
160 gr	kırmızı lahana
120 gr	taze pancar
2	havuç
50 gr	turp
1	küçük kırmızı kabuklu elma
1	küçük kırmızı kabuklu armut
1 tatlı kaşığı	miso ezmesi
2 yemek kaşığı	elma sirkesi
2 tatlı kaşığı	keten tohumu yağı
2 yemek kaşığı	Kikkoman Tamari Glutensiz Soya Sosu
1 tatlı kaşığı	Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu
	Taze çekilmiş karabiber
2 tatlı kaşığı	keten tohumu (isteğe bağlı, ezilmiş)
2 yemek kaşığı	su
200 gr	tanecikli krem peynir

HAZIRLANIŞ

Adım 1

100 gr sivri lahana - **160 gr** kırmızı lahana - **120 gr** taze pancar - **2** havuç - **50 gr** turp - **1** küçük kırmızı kabuklu elma - **1** küçük kırmızı kabuklu armut
Sivri lahana, kırmızı lahana, pancar ve havuçları ayrı ayrı rendeleyin. Turpları dilimleyin. Elma ve armudu önce dilimlere, ardından ince parçalara kesin.

Adım 2

1 tatlı kaşığı miso ezmesi - **2 yemek kaşığı** elma sirkesi - **2 tatlı kaşığı** keten tohumu yağı - **2 tatlı kaşığı** Kikkoman Tamari Glutensiz Soya Sosu - **1 tatlı kaşığı** Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu - Taze çekilmiş karabiber - **2 tatlı kaşığı** keten tohumu - **2 yemek kaşığı** su
Sosu hazırlamak için miso ezmesini 2 yemek kaşığı su, sirke, yağ, Kikkoman Gluten free Soy Sauce ve Kikkoman Mirin-Style Sweet Seasoning ile çırpın. Ardından karabiberle tatlandırın. Keten tohumlarını yapışmaz küçük bir tavada kavurun.

Adım 3

200 gr tanecikli krem peynir
Salatayı uzun cam kâselere şu sırayla kat kat yerleştirin: Sos, kırmızı lahana, elma, havuç, turp, sivri lahana, pancar, armut, krem peynir ve keten tohumu. Kavanozu kapatıp sosun dağılması için hafifçe çalkalayın. Alternatif olarak salatayı kâselerde de servis edebilirsiniz.