KIKKOMAN

Narenciye sos eşliğinde hurmalı mercimek salatası

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.377 kJ / 329 kcal

Yağ: **15 gr** Protein: **10 gr**
Karbonhidrat: **38 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Salata:

80 gr	havuç
50 gr	taze salatalık
50 gr	kereviz sapı
40 gr	kırmızı soğan
150 gr	haşlanmış siyah mercimek

Sos:

2 yemek kaşığı	acı biber aromalı zeytinyağı
1 yemek kaşığı	Kikkoman Ponzu Limonlu
1 yemek kaşığı	taze sıkılmış portakal suyu
0,5 tatlı kaşığı	taze rendelenmiş portakal kabuğu
1,5 tatlı kaşığı	akçaağaç şurubu
1	küçük diş sarımsak (ince doğranmış)
1 tutam	tarçın
1 tutam	kimyon
1 tutam	taze çekilmiş kırmızı biber

Ayrıca:

15 gr	badem
30 gr	kuru hurma
0,5 yemek kaşığı	doğranmış kişniş
0,5 yemek kaşığı	doğranmış nane
1,5 yemek kaşığı	nar taneleri

HAZIRLANIŞ

Adım 1

80 gr havuç - **50 gr** taze salatalık - **50 gr** kereviz sapı - **40 gr** kırmızı soğan - **150 gr** haşlanmış siyah mercimek - **2 yemek kaşığı** acı biber aromalı zeytinyağı - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Ponzu Limonlu - **1 yemek kaşığı** taze sıkılmış portakal suyu - **0,5 tatlı kaşığı** taze rendelenmiş portakal kabuğu - **1,5 tatlı kaşığı** akçaağaç şurubu - **1** küçük diş sarımsak, ince doğranmış - **1 tutam** tarçın - **1 tutam** kimyon - **1 tutam** taze çekilmiş kırmızı biber

Havucu soyup şeritler halinde doğrayın. Salatalık ve kerevizi dilimleyin. Soğanı ince ince doğrayın. Sebzeleri mercimekle karıştırın. Ayrı bir kâsede zeytinyağını Kikkoman Ponzu Lemon, portakal suyu ve kabuğu, akçaağaç şurubu, sarımsak, tarçın, kimyon ve kırmızı biberle karıştırarak sosu hazırlayın.

Adım 2

15 gr badem - **30 gr** kuru hurma - **0,5 yemek kaşığı** doğranmış kişniş - **0,5 yemek kaşığı** doğranmış nane - **1,5 yemek kaşığı** nar taneleri

Bademleri yağsız tavada kavurun, ardından soğutun ve doğrayın. Hurmayı dilimleyin, doğranmış kişniş ve naneyle salataya ekleyin. İlk adımda hazırlanan sosu üzerinde gezdirip harmanlayın. Üzerine doğranmış badem ve nar taneleri serpiştirin.