

# 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.