

Narlı Ponzu Sosuyla Hindiba ve Radika Salatası

toplam süre **25 dak.** 15 dak. hazırlık süresi 10 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.918 kJ / 445 kcal

Yağ: **22,5 gr** Protein: **13 gr**
Karbonhidrat: **46,4 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

150 gr	donmuş edamame, kabuklu
1	küçük diş sarımsak
100 gr	yoğurt
4,5 tatlı kaşığı	<u>Kikkoman Ponzu Limonlu</u>
	Taze öğütülmüş karabiber
60 gr	ciabatta ekmeği
2 tatlı kaşığı	<u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>
2 yemek kaşığı	zeytinyağı
100 gr	endivyen/radika
1	hindiba
1	minik salatalık
1	orta boy havuç
1	nar
0,25 demet	maydanoz
0,5 tatlı kaşığı	bal

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Edamameyi kaynar suda 3-5 dakika kadar haşlayın, sonrasında süzün ve soğumaya bırakın. 80 gr edamame ve yoğurdu, soyduğunuz sarımsak, 1-2 tatlı kaşığı Ponzu ve karabiber ile beraber püre haline getirin.

Adım 2

Ciabatta ekmeğini 2 milimetrelik ince dilimler halinde doğrayın. Ekmek dilimlerinin her iki tarafını kırılaşana kadar 1 tatlı kaşığı susam yağı ve bir yemek kaşığı zeytinyağında kızartın.

Adım 3

Radika ve hindibayı yıkayın. Hindibayı şeritler halinde doğrayın ve radikayı yapraklarına ayırın, gerekirse yaprakları boyuna kesebilirsiniz. Salatalığı da yıkayın ve boyuna dilimleyim. Havucu soyun ve doğrayın. Narı ortadan ikiye ayırın ve tanelerini çıkarın. İşlem sırasında nardan akan suyu muhafaza edin, gerekirse sos için kullanmak üzere biraz nar suyu sıkın.

Adım 4

Maydanozu yıkayın ve saplarını ayıklayın. Ardından maydanozu iri iri doğrayın. Doğradığınız maydanozu kalan yağ ve hazırladığınız nar suyu ile karıştırın. Ardından bal, Ponzu ve karabiber ekleyin ve karıştırın.

Adım 5

Salata malzemelerini bir tabađa alın, üzerine
hazırladığınız sosu dökün, edamame ile
hazırladığınız püre ile noktalar ekleyerek süsleyin
ve ktır Ciabatta ekmeği ile servis edin. Afiyet olsun.