

Sobanuudelisalaatti tahinikastikkeella

kokonaisaika **25 min** 15 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.630 kJ / 390 kcal

Rasva: **14 g** Proteiini: **12 g**

Hiilihydraatit: **50 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g	soba-nuudeleita
80 g	porkkanaa
100 g	kurkkua
100 g	punaista paprikaa
0,5	punasipuli
30 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
10 ml	riisiviinietikkaa
10 ml	vaahterasiirappia tai hunajaa
10 g	tahinia
120 g	kirsikkatomaatteja (punaisia ja keltaisia)
	Muutama korianterinlehti koristeluun

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g soba-nuudeleita - **80 g** porkkanaa - **100 g** kurkkua - **100 g** punaista paprikaa - **0,5** punasipuli
Keitä soba-nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan, huuhtelee kylmässä vedessä ja valuta. Kuori porkkana ja leikkaa se sekä kurkku ja paprika ohuiksi tikuiksi (n. 5 cm pituisiksi). Leikkaa sipuli ohuiksi lohkoiksi.

Vaihe 2

30 ml Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **10 ml** riisiviinietikkaa - **10 ml** vaahterasiirappia tai hunajaa - **10 g** tahinia
Sekoita kaikki vaiheen 2 ainekset kastikkeeksi.

Vaihe 3

120 g kirsikkatomaatteja (punaisia ja keltaisia) - Muutama korianterinlehti koristeluun
Halkaise kirsikkatomaatit. Yhdistä nuudelit ja vaiheen 1 kasvikset, lisää tomaatit ja kaada kastike päälle. Sekoita varovasti ja koristele korianterin lehdillä.