

Broccoli-kukkakaalisalaatti

kokonaisaika **20 min** 15 min esivalmistelut 5 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3952 kJ / 988 kcal

Rasva: **78 g** Proteiini: **32 g**
Hiilihydraatit: **44 g**

AINEKSET

2 annosta

0,5	parsakaali
0,5	kukkakaali
2 rkl	paahdettuja kurpitsansiemeniä
1	porkkana
1	punasipuli tai salottisipuli
60 g	cheddarjuustoa
Kastike:	
3 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
3 rkl	majoneesia
1 rkl	sitruunamehua
1 tl	hunajaa
1 rkl	raastettua sitruunan kuorta
1 rkl	paahdettuja seesaminsiemeniä
2 rkl	pilkottua ruohosipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

Irrota parsakaalin ja kukkakaalin kukinnot ja keitä niitä suolatussa, kiehuvässä vedessä. Huuhtelee kukinnot lävikössä kylmällä vedellä, jotta kypsyminen pysähtyy. Laita kaalit isoon kulhoon.

Vaihe 2

Leikkaa sipuli ohuiksi siivuiksi ja porkkana tikuiksi. Lisää kaalien joukkoon ja sekoita kunnolla.

Vaihe 3

Sekoita erillisessä kulhossa Kikkomanin soijakastike, majoneesi, hunaja, sitruunamehu ja sitruunan raastettu kuori.

Vaihe 4

Kääntele kastike varovasti salaatin sekaan.

Vaihe 5

Koristele salaatti paahdetuilla kurpitsansiemenillä, ruohosipulisillä ja seesaminsiemeneillä.