KIKKOMAN

Kiinankaali-pinaattisalaatti

kokonaisaika **15 min** **15 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1.922 kJ / 459 kcal

Rasva: **30,6 g** Proteiini: **15,1 g**
Hiilihydraatit: **40,3 g**

AINEKSET

2 annosta

1	kiinankaali
1	kurkku
1	kyssäkaali
1 nippu	ruohosipulia
1	mintunoksa
50 g	pinaattia
1	pieni sipuli
1	valkosipulinkynsi
3 rkl	oliiviöljyä
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
1 rkl	Kikkoman maustekastike sushiriisille (125ml)
1 rkl	sitruunamehua
1 rkl	ravintohiivahiutaleita
2 rkl	paahdettuja cashewpähkinöitä

VALMISTUS

Vaihe 1

1 kiinankaali - **1** kurkku - **1** kyssäkaali - **1 nippu** ruohosipulia - **1** mintunoksa
Suikaloi kiinankaali ja kuutioi kyssäkaali. Poista kurkusta siemenet ja jätä ne odottamaan. Viipaloi kurkku. Yhdistä kasvikset sekä silputtu ruohosipuli ja mintun lehdet.

Vaihe 2

50 g pinaattia - **1** pieni sipuli - **1** valkosipulinkynsi - **3 rkl** oliiviöljyä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1 rkl** Kikkoman maustekastike sushiriisille (125ml) - **1 rkl** sitruunamehua - **1 rkl** ravintohiivahiutaleita - **2 rkl** paahdettuja cashewpähkinöitä
Soseuta pinaatti, sipuli, valkosipuli, kurkun siemenet vaiheesta 1, oliiviöljy, Kikkoman vähäsuolainen soijakastike, Kikkoman maustekastike sushiriisille, sitruunamehu, ravintohiiva sekä cashewpähkinät sileäksi kastikkeeksi. Kaada kastike kasvisten päälle ja sekoita hyvin.