

# Kvinoa-ruusukaalisalaatti

kokonaisaika **20 min** 10 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**2.682 kJ / 641 kcal**

Rasva: **42 g** Proteiini: **27 g**  
Hiilihydraatit: **45 g**

## AINEKSET

2 annosta

|                |                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>300 g</b>   | ruusukaalia ryöpättynä                                                            |
| <b>75 ml</b>   | oliiviöljyä                                                                       |
| <b>3 rkl</b>   | <u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u> |
| <b>3 tl</b>    | hunajaa                                                                           |
| <b>0,5 tl</b>  | chilihiutaleita                                                                   |
| <b>2</b>       | kananmunaa                                                                        |
| <b>60 g</b>    | lehtikaalia                                                                       |
| <b>180 g</b>   | keitettyä kvinoaa                                                                 |
| <b>80 g</b>    | fetajuustoa                                                                       |
| <b>1</b>       | valkosipulinkynsi silputtuna                                                      |
| <b>0,5 rkl</b> | valkoisia seesaminsiemeniä                                                        |
| <b>20 g</b>    | saksanpähkinöitä                                                                  |

## VALMISTUS

### Vaihe 1

**300 g** ruusukaalia ryöpättynä - **3 rkl** oliiviöljyä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **2 tl** hunajaa - **0,5 tl** chilihiutaleita

Halkaise ruusukaalit. Kuumenna oliiviöljy pannulla, lisää ruusukaalit ja kuullota 3 minuuttia. Lisää Kikkoman vähäsuolainen soijakastike, hunaja sekä chilihiutaleet ja paista vielä 3 minuuttia.

### Vaihe 2

**2** kananmunaa - **60 g** lehtikaalia - **180 g** keitettyä kvinoaa - **80 g** fetajuustoa  
Keitä kananmunat koviksi (7 minuuttia). Poista lehtikaalista lehtiruoti ja paloittele. Annostele kvinoaa eväsrasioihin ja lisää sitten ruusukaalit, lehtikaali, halkaistut kananmunat sekä feta.

### Vaihe 3

**2 rkl** oliiviöljyä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1 tl** hunajaa - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **0,5 rkl** valkoisia seesaminsiemeniä - **20** saksanpähkinöitä  
Sekoita oliiviöljy, Kikkoman vähäsuolainen soijakastike, hunaja sekä valkosipuli. Valuta kastike salaatin päälle ja koristele seesaminsiemenillä ja pähkinöillä.