KIKKOMAN

Marjaisa parsakaali-fetasalaatti

kokonaisaika **15 min** **12 min** esivalmistelut **3 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.967 kJ / 473 kcal

Rasva: **31,3 g** Proteiini: **20,5 g**
Hiilihydraatit: **25,5 g**

AINEKSET

2 annosta

80 g	lehtikaalia (tai jäävuorisalaattia, lollo biondaa, batavia- tai romaine-salaattia)
250 g	parsakaalia
2	porkkanaa
0,5	pieni punainen chilipalko
3 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
2 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 rkl	punaviinietikkaa
1 tl	dijonsinappia
1 tl	agavesiirappia (tai hunajaa, vaahterasiirappia tai fariinisokeria)
	Vastajauhettua pippuria
20 g	mantelilastuja
20 g	pinjansiemeniä
100 g	fetaa (tai vuohenjuustoa)
125 g	erilaisia marjoja esim. vadelmia, karhunvatukoita, mustikoita tai punaherukoita (sesongin mukaan)
	Muutama mintunlehti

VALMISTUS

Vaihe 1

80 g lehtikaalia (tai jäävuorisalaattia, lollo biondaa, batavia- tai romaine-salaattia) - **250 g** parsakaalia - **2** porkkanaa
Revi lehtikaali suikaleiksi ja raasta parsakaali sekä porkkana hienoksi raasteeksi.

Vaihe 2

0,5 pieni punainen chilipalko - **3 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **2 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1 rkl** punaviinietikkaa - **1 tl** dijonsinappia - **1 tl** agavesiirappia (tai hunajaa, vaahterasiirappia tai fariinisokeria) - Vastajauhettua pippuria
Silppua chili. Sekoita Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike, Kikkoman seesamiöljy, etikka, sinappi ja agavesiirappi. Lisää chili kastikkeeseen ja mausta pippurilla. Sekoita kastike lehtikaalin, parsakaalin ja porkkanan joukkoon.

Vaihe 3

20 g mantelilastuja - **20 g** pinjansiemeniä - **100 g** fetaa (tai vuohenjuustoa)
Paahda mantelilastuja ja pinjansiemeniä pienellä teflonpannulla n. 3 minuuttia, kunnes ne ovat kullanruskeita. Murustele feta.

Vaihe 4

125 g erilaisia marjoja esim. vadelmia, karhunvatukoita, mustikoita tai punaherukoita (sesongin mukaan) - Muutama mintunlehti
Asettele salaatti kulhoihin tai syville lautasille ja koristele mantelilastuilla, pinjansiemenillä, fetalla, marjoilla ja mintunlehdillä. Tarjoile heti.