KIKKOMAN

Raikas papu-kuskussalaatti

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

Ravintosisältö (per annos):
1.665 kJ / 398 kcal

Rasva: **23 g** Proteiini: **14 g**
Hiilihydraatit: **39 g**

AINEKSET

2 annosta

Salaatti:

6 g	kuivattua wakame-levää
60 g	porkkanaa
70 g	kurkkua
70 g	avokadoa
0,5 rkl	limettimehua
150 g	keitettyä helmikuskusia
80 g	keitettyjä edamamepapuja
2 rkl	silputtua kevätsipulia varsineen
15 g	mungpavun ituja

Kastike:

2 rkl	Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy -Pohjainen Kastike Poke-Kulhoa Varten
0,5 rkl	limettimehua
1 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 tl	hunajaa

Lisäksi:

15 g	maapähkinöitä (ei suolattuja)
2 tl	mustia seesaminsiemeniä
2 g	chililankaa

VALMISTUS

Vaihe 1

6 g kuivattua wakame-levää - **60 g** porkkanaa - **70 g** kurkkua - **70 g** avokadoa - **0,5 rkl** limettimehua - **150 g** keitettyä helmikuskusia - **80 g** keitettyjä edamamepapuja - **2 rkl** silputtua kevätsipulia varsineen - **15 g** mungpavun ituja
Liota wakame-levää kädenlämpöisessä vedessä n. 10 minuuttia. Kuori ja raasta porkkana karkeaksi raasteeksi. Suikaloi kurkku ohuiksi nauhoiksi. Kuori ja viipaloi avokado ja pirskottele sen päälle ½ rkl limettimehua. Lisää kuskusin joukkoon kasvikset, valutettu wakame, edamamepavut, kevätsipuli sekä idut ja sekoita hyvin.

Vaihe 2

2 rkl Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy -Pohjainen Kastike Poke-Kulhoa Varten - **0,5 rkl** limettimehua - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1 tl** hunajaa
Sekoita pienessä kulhossa Kikkoman poke-kastike, limettimehu, Kikkoman seesamiöljy sekä hunaja. Kaada kastike salaatin joukkoon ja sekoita.

Vaihe 3

15 g maapähkinöitä (ei suolattuja) - **2 tl** mustia seesaminsiemeniä - **2 g** chililankaa
Paahda maapähkinät kuivalla pannulla ja anna jäähtyä. Ripottele pähkinät ja seesaminsiemenet salaatin päälle ja koristele chililangoilla.