

Rucola-vuonankaalisalaattia ja omena-soijakastiketta

kokonaisaika **20 min** **20 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2.530 kJ / 604 kcal

Rasva: **49,9 g** Proteiini: **8,6 g**
Hiilihydraatit: **28,8 g**

AINEKSET

2 annosta

60 g	vuonankaalia
60 g	rucolaa
80 g	tuoreita herkkusieniä
1	punasipuli
100 g	kirsikkatomaatteja
1	punainen omena
1	avokado (ei liian kypsä)
	Tilkka sitruunamehua
100 ml	omenamehua
1,5 tl	omenasiiderietikkaa
2,5 tl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
3,5 rkl	oliiviöljyä
0,75 tl	sinappia
	Vastajauhattua pippuria
50 g	patonkia

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhtele ja kuivaa vuonankaali ja rucola. Leikkaa herkkusienet viipaleiksi tai neljään osaan. Kuori sipuli ja leikkaa se ohuiksi siivuiksi. Leikkaa tomaatit neljään osaan. Pese omena, leikkaa se neljään osaan ja poista siemenkota. Jätä yksi neljännes kastiketta varten ja leikkaa loput lohkoiksi. Muotoile avokadosta ruusu, ks. vinkki.

Vaihe 2

Raasta omenaneljännes kastiketta varten. Soseuta se omenamehun, omenasiiderietikan, soijakastikkeen, öljyn (2 rkl) ja sinapin kanssa ja mausta pippurilla.

Vaihe 3

Leikkaa patonki kuutioiksi ja paista niitä pannulla lopussa öljyssä kunnes ne ovat rapeita.

Vaihe 4

Asettele salaattiainekset lautaselle. Kaada päälle kastiketta, ripottele krutongit salaatin päälle ja tarjoile.