KIKKOMAN

Sateenkaarisalaatti misokastikkeella

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

Ravintosisältö (per annos):
1.127 kJ / 270 kcal

Rasva: **9,2 g** Proteiini: **14,7 g**
Hiilihydraatit: **31 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	suippokaalia
160 g	punakaalia
120 g	tuoreita punajuuria
2	porkkanaa
50 g	retiisiä
1	pieni punakuorinen omena
1	pieni punakuorinen päärynä
1 tl	misotahnaa
2 rkl	omenaviinietikkaa
2 tl	pellavansiemenöljyä
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike
1 tl	Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike
	Vastajauhettua pippuria
2 tl	pellavansiemeniä (kokonaisina tai rouheena)
2 rkl	vettä
200 g	raejuustoa

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g suippokaalia - **160 g** punakaalia - **120 g** tuoreita punajuuria - **2** porkkanaa - **50 g** retiisiä - **1** pieni punakuorinen omena - **1** pieni punakuorinen päärynä
Raasta kaalit, punajuuri ja porkkanat karkeaksi raasteeksi. Viipaloi retiisit ja leikkaa omena ja päärynä ensin lohkoiksi ja sitten siivuiksi.

Vaihe 2

1 tl misotahnaa - **2 rkl** omenaviinietikkaa - **2 tl** pellavansiemenöljyä - **2 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike - **1 tl** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike - Vastajauhettua pippuria - **2 tl** pellavansiemeniä (kokonaisina tai rouheena) - **2 rkl** vettä
Sekoita kastiketta varten misotahna, 2 rkl vettä, etikka, öljy, Kikkoman gluteeniton soijakastike sekä Kikkoman mirin-tyylinen kastike. Mausta pippurilla. Paahda pellavansiemenet pienellä teflonpannulla.

Vaihe 3

200 g raejuustoa
Asettele salaatti lasipurkkiin kerroksittain seuraavasti: kastiketta, punakaalia, omenaa, porkkanaa, retiisiä, suippokaalia, punajuurta, päärynää, raejuustoa ja pellavansiemeniä. Sulje kansi ja ravista hetki juuri ennen tarjoilua, jotta kastike leviää tasaisesti salaattiin. Vaihtoehtoisesti voit tarjoilla salaatin kulhoista.