

Sikurisalaatti

kokonaisaika **10 min** 10 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
654 kJ / 229 kcal

Rasva: **16,9 g** Proteiini: **6,5 g**
Hiilihydraatit: **11,3 g**

AINEKSET

4 annosta

2	sikuria
1	Granny Smith -omena
80 g	paahdettuja, kuorellisia manteleita
2 tl	valkoviinietikkaa
1 rkl	vaahterasiirappia
3 tl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 rkl	kasvislientä
2 rkl	oliiviöljyä
0,5 nippu	ruohosipulia
3 rkl	granaattiomenan siemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhtele ja kuivaa sikurit, omena ja ruohosipuli. Leikkaa sikuri peukalon kokoisiksi siivuiksi ja omena suikaleiksi. Rouhi mantelit. Laita ainekset kulhoon.

Vaihe 2

Sekoita kasvisliemi, viinietikka, vaahterasiirappi, Kikkoman-soijakastike ja oliiviöljy. Marinoi salaatin aineksia kulhossa.

Vaihe 3

Hienonna ruohosipuli. Koristele salaatti yrteillä ja granaattiomenan siemenillä.