

Som Tam: helppo papaijasalaatti

kokonaisaika **20 min min** 10 min esivalmistelut **10 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
640 kJ / 153 kcal

Rasva: **5,2 g** Proteiini: **3,2 g**
Hiilihydraatit: **24,8 g**

AINEKSET

2 annosta

2 rkl	kookossokeria (tai fariinisokeria)
1	valkosipulinkynsi
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari</u>
	<u>Gluteeniton soijakastike</u>
2 rkl	limettimehua
100 g	vihreää papaijaa (hieman raakaa, tai vihreää mangoa)
100 g	kyssäkaalia
50 g	porkkanaa
50 g	vihreitä papuja (esikypsennettyjä, leikattuina 2,5 cm:n paloiksi)
0,5	punainen chili
3	oksa korianteria
2 rkl	paahdettuja pähkinöitä, murskattuina (maapähkinöitä tai cashewpähkinöitä)

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g vihreää papaijaa (hieman raakaa, tai vihreää mangoa) - **100 g** kyssäkaalia - **50 g** porkkanaa - **0,5** punainen chili - **3** oksaa korianteria
Halkaise papaija pituussuunnassa ja kuori se. Poista siemenet ja leikkaa ohuiksi tikuiksi. Leikkaa myös kyssäkaali ja porkkana ohuiksi tikuiksi. Leikkaa chili ohuiksi rinkuloiksi. Pilko korianteri rouheasti.

Vaihe 2

2 rkl kookossokeria (tai fariinisokeria) - **1** valkosipulinkynsi - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike - **2 rkl** limettimehua
Laita sokeri mortteliin. Lisää valkosipuli ja soseuta se survimella sokerin joukkoon. Lisää sitten Kikkoman gluteeniton soijakastike ja limettimehu. Sekoita hyvin.

Vaihe 3

Tikuiksi leikattu kyssäkaali ja porkkana -
Morttelissa valmistettu kastike
Lisää kyssäkaali ja porkkana mortteliin. Nuiji niitä kevyesti survimella, jotta ne pehmenevät hiukan ja kastike levittyy tasaisesti.

Vaihe 4

Tikuiksi leikattu papaija - Chilirinkulat - **50 g** vihreitä papuja (esikypsennettyjä, leikattuina 2,5 cm:n paloiksi) - **2 rkl** paahdettuja pähkinöitä, murskattuina - Pilkottu korianteri
Sekoita kulhossa vaiheen 3 kyssäkaali, porkkana ja kastike sekä papaija, chili, pavut ja puolet pähkinöistä. Siirrä salaatti tarjoiluvadille ja ripottele

päälle loput pähkinöistä sekä korianteri.