KIKKOMAN

Taateli-linssisalaatti ja sitruskastike

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

Ravintosisältö (per annos):
1.377 kJ / 329 kcal

Rasva: **15 g** Proteiini: **10 g**
Hiilihydraatit: **38 g**

AINEKSET

2 annosta

Salaatti:

80 g	porkkanaa
50 g	kurkkua
50 g	lehtiselleriä
40 g	punasipulia
150 g	keitettyjä mustia linssejä

Kastike:

2 rkl	chilillä maustettua oliiviöljyä
1 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
1 rkl	vastapuristettua appelsiinimehua
0,5 tl	raastettua appelsiininkuorta
1,5 tl	vaahterasiirappia
1	pieni valkosipulinkynsi hienoksi silputtuna
1 hyppyselinen	kanelia
1 hyppyselinen	jauhettua kuminaa
1 hyppyselinen	vastajauhettua rosépippuria

Lisäksi:

15 g	kuorittuja manteleita
30 g	kuivattuja taateleita
0,5 rkl	silputtua korianteria
0,5 rkl	silputtua minttua
1,5 rkl	granaattiomenan siemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

80 g porkkanaa - **50 g** kurkkua - **50 g** lehtiselleriä - **40 g** punasipulia - **150 g** keitettyjä mustia linssejä - **2 rkl** chilillä maustettua oliiviöljyä - **2 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **1 rkl** vastapuristettua appelsiinimehua - **0,5 tl** raastettua appelsiininkuorta - **1,5 tl** vaahterasiirappia - **1** pieni valkosipulinkynsi hienoksi silputtuna - **1 hyppyselinen** kanelia - **1 hyppyselinen** jauhettua kuminaa - **1 hyppyselinen** vastajauhettua rosépippuria
Kuori porkkana ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Viipaloi kurkku sekä selleri ja leikkaa sipuli ohuiksi siivuiksi. Yhdistä kasvikset ja linssit. Sekoita toisessa kulhossa oliiviöljy, Kikkoman ponzu-kastike, appelsiinin mehu ja kuori, vaahterasiirappi, valkosipuli, kaneli, kumina sekä rosépippuri kastikkeeksi.

Vaihe 2

15 g kuorittuja manteleita - **30 g** kuivattuja taateleita - **0,5 rkl** silputtua korianteria - **0,5 rkl** silputtua minttua - **1,5 rkl** granaattiomenan siemeniä
Paahda manteleita kuivalla pannulla, anna jäähtyä ja silppua. Viipaloi taatelit ja lisää ne salaattiin silputun korianterin ja mintun kera. Valuta päälle vaiheen 1 kastike ja sekoita. Ripottele päälle silputut mantelit sekä granaattiomenan siemenet.