

Terveellinen chili-lehtikaalisalaatti mantelilastujen kera

kokonaisaika **12 min** 10 min esivalmistelut 2 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1352 kJ / 323 kcal

Rasva: **23,5 g** Proteiini: **8,2 g**
Hiilihydraatit: **18 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	lehtikaalia
1	punainen paprika
1	chilipalko
1	kurkku
3 rkl	mantelilastuja
Kastike	
3 rkl	oliiviöljyä
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 rkl	viinietikkaa
1 rkl	juoksevaa hunajaa
2	murskattua valkosipulinkynttä
1 rkl	chilihiutaleita
	riipaus pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa huuhdeltu lehtikaali pieniksi paloiksi. Viipaloi paprika ohuiksi siivuiksi, leikkaa kurkku tikuiksi ja viipaloi chili. Sekoita kasvikset kulhossa.

Vaihe 2

Paahda mantelilastuja kuivalla pannulla ja lisää ne kasvien joukkoon.

Vaihe 3

Laita kastikeaineokset kannelliseen purkkiin, laita kansi kiinni ja ravista voimakkaasti kunnes ainekset ovat sekoittuneet. Kaada kastike salaatin päälle juuri ennen tarjoilua.