KIKKOMAN

Broccolisalat med grønkål og feta

Samlet tid **15 min.** **12 min.** Arbejdstid **3 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.967 kJ / 473 kcal

Fedt: **31,3 g** Protein: **20,5 g**
Kulhydrater: **25,5 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

80 g	frisk grønkål (eller icebergsalat, lollo bionda, batavia eller romainesalat)
250 g	broccolibuketter
2	gulerødder
0,5	lille rød chili
3 spsk.	Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma
2 spsk.	Kikkoman Ristet Sesamolie
1 spsk.	rødvinseddike
1 tsk.	dijonsennep
1 tsk.	agavesirup (eller honning, ahornsirup, eller brun farin)
	Friskmalet peber
20 g	mandelflager
20 g	pinjekerner
100 g	feta (eller gedeost)
125 g	blandede bær, f.eks. hindbær, brombær, blåbær, ribs (alt efter sæson)
	Enkelte mynteblade

FREMGANGSMÅDE

Step 1

80 g frisk grønkål (eller icebergsalat, lollo bionda, batavia eller romainesalat) - **250 g** broccolibuketter - **2** gulerødder
Riv grønkålen i mindre stykker, og riv broccolien og gulerødderne fint.

Step 2

0,5 lille rød chili - **3 spsk.** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma - **2 spsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie - **1 spsk.** rødvinseddike - **1 tsk.** dijonsennep - **1 tsk.** agavesirup (eller honning, ahornsirup, eller brun farin) - Friskmalet peber
Hak chilien fint til dressingen. Pisk den med Kikkoman ponzu citrus sojasauce, Kikkoman sesamolie, eddike, sennep og agavesirup, og smag til med peber. Bland dressingen med grønkål, broccoli og gulerødder.

Step 3

20 g mandelflager - **20 g** pinjekerner - **100 g** feta (eller gedeost)
Rist mandelflagerne og pinjekernerne på en lille slip-let-pande i ca. 3 minutter, indtil de er gyldenbrune. Smuldr fetaosten.

Step 4

125 g blandede bær, f.eks. hindbær, brombær, blåbær, ribs (alt efter sæson) - Enkelte mynteblade
Anret salaten i skåle eller dybe tallerkener, og pynt med nøddeblandingen, feta, bær og mynte. Server retten med det samme.