KIKKOMAN

Linsesalat med dadler og citrusdressing

Samlet tid **15 min.** **15 min.** Arbejdstid

Næringsindhold:
1.377 kJ / 329 kcal

Fedt: **15 g** Protein: **10 g**
Kulhydrater: **38 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Salat:

80 g	gulerod
50 g	frisk agurk
50 g	bladselleri
40 g	rødløg
150 g	kogte sorte linser

Dressing:

2 spsk.	olivenolie med chili
1 spsk.	Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma
1 spsk.	friskpresset appelsinsaft
0,5 tsk.	friskrevet appelsinska
1,5 tsk.	ahornsirup
1	lille fed hvidløg, finthakket
1 nip	kanel
1 nip	stødt spidskommen
1 nip	friskmalet rød peber

Derudover:

15 g	mandler
30 g	tørrede dadler
0,5 spsk.	hakket koriander
0,5 spsk.	hakket mynte
1,5 spsk.	granatæblekerner

FREMGANGSMÅDE

Step 1

80 g gulerod - **50 g** agurk - **50 g** bladselleri - **40 g** rødløg - **150 g** kogte sorte linser - **2 spsk.** olivenolie med chili - **2 spsk.** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma - **1 spsk.** friskpresset appelsinsaft - **0,5 tsk.** friskrevet appelsinskal - **1,5 tsk.** ahornsirup - **1** lille fed hvidløg, finthakket - **1 nip** kanel - **1 nip** stødt spidskommen - **1 nip** friskmalet rød peber
Skræl guleroden og skær den i tynde bånd. Skær agurk og bladselleri i skiver, og skær løget i tynde skiver. Bland grøntsagerne med linserne. Bland olivenolie med Kikkoman ponzu citrus sojasauce, appelsinsaft og appelsinskal, ahornsirup, hvidløg, kanel, spidskommen og rød peber i en separat skål, og rør det sammen til en dressing.

Step 2

15 g mandler - **30 g** tørrede dadler - **0,5 spsk.** hakket koriander - **0,5 spsk.** hakket mynte - **1,5 spsk.** granatæblekerner
Rist mandlerne på en tør pande og lad dem køle af. Hak dem derefter. Skær dadlerne i skiver, og læg dem i salaten sammen med hakket koriander og mynte. Hæld dressingen fra step 1 over og bland det hele godt sammen. Drys med hakkede mandler og granatæblekerner.