KIKKOMAN

Salat med couscous, edamame og wakame

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

Næringsindhold:
1.665 kJ / 398 kcal

Fedt: **23 g** Protein: **14 g**
Kulhydrater: **39 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Salat:

6 g	tørret wakame
60 g	gulerod
70 g	frisk agurk
70 g	avocado
0,5 spsk.	limesaft
150 g	kogt perlecouscous
80 g	kogte edamamebønner
2 spsk.	hakket forårsløg med grønne toppe
15 g	mungbønnespirer

Dressing:

2 spsk.	Kikkoman sauce til poke bowl baseret på sojasauce og sesamolie
0,5 spsk.	limesaft
1 spsk.	Kikkoman Ristet Sesamolie
1 tsk.	honning

Derudover:

15 g	usaltede peanuts
2 tsk.	sorte sesamfrø
2 g	chilitråde

FREMGANGSMÅDE

Step 1

6 g tørret wakame - **60 g** gulerod - **70 g** frisk agurk - **70 g** avocado - **0,5 spsk.** limesaft - **150 g** kogt perlecouscous - **80 g** kogte edamamebønner - **2 spsk.** hakket forårsløg med grønne toppe - **15 g** mungbønnespirer

Læg wakame-tang i blød i lunkent vand i ca. 10 minutter. Skræl og riv guleroden groft. Skær agurken i tynde bånd. Skræl og skær avocadoen i skiver, og dryp ½ spsk. limesaft over. Tilsæt grøntsager, drænet wakame, edamamebønner, forårsløg og spirer til couscousen.

Step 2

2 spsk. Kikkoman sauce til poke bowl baseret på sojasauce og sesamolie - **0,5 spsk.** limesaft - **1 spsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie - **1 tsk.** honning

Bland Kikkoman poke sauce, ½ spsk. limesaft, Kikkoman sesamolie og honning sammen i en lille skål. Hæld dressingen over salaten og vend det hele godt sammen.

Step 3

15 g usaltede peanuts - **2 tsk.** sorte sesamfrø - **2 g** chilitråde

Rist peanuts på en tør pande, og lad dem køle af. Drys dem over salaten sammen med de sorte sesamfrø, og pynt til sidst med chilitrådene.