

Salat med kinakål og spinat

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

Næringsindhold:

1.922 kJ / 459 kcal

Fedt: **30,6 g** Protein: **15,1 g**

Kulhydrater: **40,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	kinakål
1	lang agurk
1	glaskål
1 bundt	purløg
1	kvist frisk mynte
50 g	spinat
1	lille løg
1	fed hvidløg
3 spsk.	olivenolie
2 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
1 spsk.	<u>Kikkoman Kryddersauce for Sushiris (125ml)</u>
1 spsk.	citronsaft
1 spsk.	gærflager
2 spsk.	ristede cashewnødder

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 kinakål - **1** lang agurk - **1** glaskål - **1 bundt** purløg - **1** frisk mynte

Riv kålen fint, og skær glaskålen i tern. Fjern kernerne fra agurken og gem dem i en skål. Skær resten af agurken i skiver. Bland grøntsagerne med hakket purløg og mynteblade.

Step 2

50 g spinat - **1** lille løg - **1** fed hvidløg - **3 spsk.** olivenolie - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1 spsk.** Kikkoman Kryddersauce for Sushiris (125ml) - **1 spsk.** citronsaft - **1 spsk.** gærflager - **2 spsk.** ristede cashewnødder

Blend spinat, løg, hvidløg og kernerne fra agurken til en jævn sauce sammen med olivenolie, Kikkoman sojasauce med mindre salt, Kikkoman krydderi til sushiris, citronsaft, gærflager og cashewnødder. Hæld dressingen over grøntsagerne og bland det hele godt sammen.