KIKKOMAN

Разноцветный салат с мисо-заправкой

Общее время **15 мин** **15 мин** Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):
1 127 кДж / 270 ккал

Жиры: **9,2 г** Белки: **14,7 г**
Углеводы: **31 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г	остроконечной капусты
160 г	красной капусты
120 г	свежей свеклы
2	моркови
50 г	редиса
1	маленькое яблоко с красной кожурой
1	маленькая груша с красной кожурой
1 ч. л.	мисо-пасты
2 ст. л.	яблочного уксуса
2 ч. л.	льняного масла
2 ст. л.	безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman
1 ч. л.	сладкой мирин приправы Kikkoman
	Свежемолотый перец
2 ч. л.	семян льна (по желанию измельченных)
2 ст. л.	воды
200 г	творожного сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г остроконечной капусты - **160 г** красной капусты - **120 г** свежей свеклы - **2** моркови - **50 г** редиса - **1** небольшое яблоко с красной кожурой - **1** небольшая груша с красной кожурой
Натрите на крупной терке остроконечную капусту, красную капусту, свеклу и морковь по отдельности. Нарежьте редис, а яблоко и грушу сначала на дольки, а затем на слайсы.

Шаг 2

1 ч. л. мисо-пасты - **2 ст. л.** яблочного уксуса - **2 ч. л.** льняного масла - **2 ч. л.** безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman - **1 ч. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman - Свежемолотый перец - **2 ч. л.** семян льна (по желанию измельченных) - **2 ст. л.** воды
Для заправки взбейте мисо-пасту с 2 ст. л. воды, уксусом, льняным маслом, безглютеновым соевым соусом Kikkoman и сладкой мирин приправой Kikkoman, затем добавьте перец. Поджарьте семена льна на небольшой сковороде с антипригарным покрытием.

Шаг 3

200 г творожного сыра
Выложите салат в высокую стеклянную банку в следующем порядке: заправка, красная капуста, яблоко, морковь, редис, остроконечная капуста, свекла, груша, сливочный сыр и семена льна. Перед подачей закройте банку крышкой и встряхните, чтобы заправка распределилась равномерно. В качестве альтернативы можно подать салат в мисках.