

# Салат из брокколи с кейлом и фетой

Общее время 15 мин 12 мин Время подготовки 3 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 967 кДж / 473 ккал

Жиры: 31,3 г Белки: 20,5 г

Углеводы: 25,5 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

|          |                                                                                             |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 80 г     | свежего кейла (или салата айсберг или ромэн)                                                |
| 250 г    | брокколи                                                                                    |
| 2        | моркови                                                                                     |
| 0,5      | небольшого красного перца чили                                                              |
| 3 ст. л. | <u>цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»</u>                                       |
| 2 ст. л. | <u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>                                               |
| 1 ст. л. | красного винного уксуса                                                                     |
| 1 ч. л.  | дижонской горчицы                                                                           |
| 1 ч. л.  | сиропа агавы (или мёда, кленового сиропа, коричневого сахара)                               |
|          | Свежемолотый перец                                                                          |
| 20 г     | хлопьев миндаля                                                                             |
| 20 г     | кедровых орехов                                                                             |
| 100 г    | феты (или козьего сыра)                                                                     |
| 125 г    | микса ягод, например, малины, ежевики, черники, красной смородины (в зависимости от сезона) |
|          | Несколько листьев мяты                                                                      |

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

**80 г** свежего кейла (или салата айсберг или ромэн) - **250 г** брокколи - **2** моркови  
Нашинкуйте кейл и очень мелко натрите брокколи и морковь.

### Шаг 2

**0,5** небольшого красного перца чили - **3 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **2 ст. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **1 ст. л.** красного винного уксуса - **1 ч. л.** дижонской горчицы - **1 ч. л.** сиропа агавы (или меда, кленового сиропа, коричневого сахара) - Свежемолотый перец  
Для заправки мелко нарежьте перец чили, взбейте с соусом Понзу Kikkoman Лимон, маслом Kikkoman из поджаренного кунжута, уксусом, горчицей и сиропом агавы, затем приправьте перцем. Смешайте заправку с кейлом, брокколи и морковью.

### Шаг 3

**20 г** хлопьев миндаля - **20 г** кедровых орехов - **100 г** феты (или козьего сыра)  
Обжарьте миндальные хлопья и кедровые орехи на небольшой сковороде с антипригарным покрытием примерно 3 минуты до золотистого цвета. Раскрошите фету.

### Шаг 4

**125 г** микса ягод, например, малины, ежевики, черники, красной смородины (в зависимости от сезона) - Несколько листьев мяты  
Разложите салат по мискам или глубоким тарелкам и украсьте смесью миндаля и

кедровых орехов, фетой, ягодами и мятой.  
Подавайте сразу же.