KIKKOMAN

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.** 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 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.