KIKKOMAN

Салат из чечевицы с финиками и цитрусовым соусом

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

Пищевая ценность (на порцию):
1 377 кДж / 329 ккал

Жиры: **15 г** Белки: **10 г**
Углеводы: **38 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Салат:

80 г	моркови
50 г	огурца
50 г	стебля сельдерея
40 г	красного лука
150 г	варёной чёрной чечевицы

Заправка:

2 ст. л.	оливкового масла с добавлением чили
1 ст. л.	цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»
1 ст. л.	свежевыжатого апельсинового сока
0,5 ч. л.	свежей апельсиновой цедры
1,5 ч. л.	кленового сиропа
1	маленький зубчик чеснока, мелко нарезанный
1 щепотка	корицы
1 щепотка	молотой зиры
1 щепотка	свежемолотого красного перца

Дополнительно:

15 г	миндаля
30 г	сушёных фиников
0,5 ст. л.	нарезанной кинзы
0,5 ст. л.	нарезанной мяты
1,5 ст. л.	гранатовых зёрен

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

80 г моркови - **50 г** огурца - **50 г** стебля сельдерея - **40 г** красного лука - **150 г** варёной чёрной чечевицы - **2 ст. л.** оливкового масла с добавлением чили - **2 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **1 ст. л.** свежевыжатого апельсинового сока - **0,5 ч. л.** свежей апельсиновой цедры - **1,5 ч. л.** кленового сиропа - **1** маленький зубчик чеснока, мелко нарезанный - **1 щепотка** корицы - **1 щепотка** молотой зиры - **1 щепотка** свежемолотого красного перца

Очистите морковь и нарежьте ее тонкими полосками. Нарежьте огурец и сельдерей слайсами, а лук нарежьте тонкой соломкой. Смешайте овощи с чечевицей. В отдельной миске смешайте оливковое масло с соусом Понзу Kikkoman Лимон, апельсиновым соком и цедрой, кленовым сиропом, чесноком, корицей, тмином и красным перцем, чтобы приготовить заправку.

Шаг 2

15 г миндаля - **30 г** сушёных фиников - **0,5 ст. л.** нарезанной кинзы - **0,5 ст. л.** нарезанной мяты - **1,5 ст. л.** гранатовых зерен

Обжарьте миндаль на сухой сковороде, дайте ему остыть, затем измельчите. Нарежьте финики и добавьте в салат вместе с измельчёнными кинзой и мятой. Полейте заправкой из шага 1 и перемешайте. Посыпьте измельчённым миндалем и гранатовыми зёрнами.