

Салат из краснокочанной капусты с кешью и горохом

Общее время 15 мин 15 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

1 086 кДж / 258 ккал

Жиры: **16 г** Белки: **8 г**

Углеводы: **24 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Салат:

150 г	краснокочанной капусты
1 щепотка	соли
80 г	моркови
80 г	красного болгарского перца
80 г	сахарного стручкового гороха
1	нарезанный зелёный лук
20 г	проростков редиса
2 ст. л.	нарезанной кинзы

Заправка:

1 ст. л.	<u>острого чили соуса</u> <u>Кимчи Kikkoman</u>
1 ст. л.	свежевыжатого сока мандарина
1 ст. л.	арахисового масла
1 ст. л.	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
1 ч. л.	кленового сиропа
1 ч. л.	<u>приправы Kikkoman для суши</u>
0,5 ст. л.	воды

Дополнительно:

20 г	кешью
2 ч. л.	чёрного кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

150 г краснокочанной капусты - **1 щепотка** соли - **80 г** моркови - **80 г** красного болгарского перца - **80 г** сахарного стручкового гороха - **1** нарезанный зелёный лук - **20 г** проростков редиса - **2 ст. л.** нарезанной кинзы
Мелко нашинкуйте капусту, посыпьте солью и аккуратно помните руками, чтобы она стала мягче. Очистите морковь и нарежьте ее соломкой. Нарежьте красный перец тонкими полосками, а горох — по диагонали на более мелкие кусочки. Выложите овощи в миску, добавьте нарезанный зелёный лук, проростки редиса и кинзу. Перемешайте.

Шаг 2

1 ст. л. острого чили соуса Кимчи Kikkoman - **1 ст. л.** свежевыжатого сока мандарина - **1 ст. л.** арахисового масла - **1 ст. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **1 ч. л.** кленового сиропа - **1 ч. л.** приправы Kikkoman для суши - **0,5 ст. л.** воды - **20 г** орехов кешью - **2 ч. л.** чёрного кунжута

В отдельной миске смешайте ингредиенты для заправки: острый чили соус Кимчи Kikkoman, сок мандарина, арахисовое масло, соус Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом, кленовый сироп, приправу Kikkoman для суши и воду. Полейте салат заправкой и хорошо перемешайте. Обжарьте кешью на сухой сковороде, дайте ему остыть, затем измельчите. Посыпьте салат орехами и чёрным кунжутом и подавайте.