KIKKOMAN

Салат из кускуса, эдамаме и вакаме

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

Пищевая ценность (на порцию):
1 665 кДж / 398 ккал

Жиры: **23 г** Белки: **14 г**
Углеводы: **39 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Салат:

6 г	сушёных водорослей вакаме
60 г	моркови
70 г	огурца
70 г	авокадо
0,5 ст. л.	сока лайма
150 г	приготовленного кускуса
80 г	приготовленных бобов эдамаме
2 ст. л.	нарезанного зелёного лука
15 г	проростков фасоли маш

Заправка:

2 ст. л.	соуса Поке Kikkoman
0,5 ст. л.	сока лайма
1 ст. л.	масла Kikkoman из поджаренного кунжута
1 ч. л.	мёда

Дополнительно:

15 г	несолёного арахиса
2 ч. л.	чёрного кунжута
2 г	нитей чили

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

6 г сушёных водорослей вакаме - **60 г** моркови - **70 г** огурца - **70 г** авокадо - **0,5 ст. л.** сока лайма - **150 г** приготовленного кускуса - **80 г** приготовленных бобов эдамаме - **2 ст. л.** нарезанного зелёного лука - **15 г** проростков фасоли маш

Замочите вакаме в тёплой воде на 10 минут. Очистите и натрите морковь на крупной тёрке. Нарежьте огурец тонкими полосками. Очистите и нарежьте авокадо, затем сбрызните ½ ст. л. сока лайма. Добавьте овощи, вакаме, эдамаме, зелёный лук и проростки к кускусу и хорошо перемешайте.

Шаг 2

2 ст. л. соуса Поке Kikkoman - **0,5 ст. л.** сока лайма - **1 ст. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **1 ч. л.** мёда

В небольшой миске смешайте соус Поке Kikkoman, ½ ст. л. сока лайма, кунжутное масло Kikkoman и мёд. Полейте салат заправкой и перемешайте.

Шаг 3

15 г несолёного арахиса - **2 ч. л.** чёрного кунжута - **2 г** нитей чили

Обжарьте арахис на сухой сковороде и дайте ему остыть. Посыпьте салат арахисом и кунжутом, затем украсьте нитями чили.