KIKKOMAN

Салат из пекинской капусты и шпината

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

Пищевая ценность (на порцию):
1 922 кДж / 459 ккал

Жиры: **30,6 г** Белки: **15,1 г**
Углеводы: **40,3 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

1	кочан пекинской капусты
1	длинный огурец
1	кольраби
1 пучок	шнитт-лук
1	веточка свежей мяты
50 г	шпината
1	маленькая луковица
1	зубчик чеснока
3 ст. л.	оливкового масла
2 ст. л.	слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman
1 ст. л.	приправы Kikkoman для суши
1 ст. л.	лимонного сока
1 ст. л.	пищевых дрожжей в хлопьях
2 ст. л.	жареных орехов кешью

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 кочан пекинской капусты - **1** длинный огурец - **1** кольраби - **1 пучок** шнитт-лук - **1** веточка свежей мяты
Мелко нашинкуйте капусту и нарежьте кольраби кубиками. Удалите семена из огурца и отложите их в сторону. Нарежьте оставшийся огурец слайсами. Смешайте овощи с нарезанным чесноком и листьями мяты.

Шаг 2

50 г шпината - **1** маленькая луковица - **1** зубчик чеснока - **3 ст. л.** оливкового масла - **2 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** приправы Kikkoman для суши - **1 ст. л.** лимонного сока - **1 ст. л.** пищевых дрожжей в хлопьях - **2 ст. л.** жареных орехов кешью
Смешайте шпинат, лук, чеснок и отложенные семена огурца с оливковым маслом, слабосоленым соевым соусом Kikkoman, приправой Kikkoman для суши, лимонным соком, дрожжами и орехами кешью до однородного соуса. Полейте овощи заправкой и тщательно перемешайте.