KIKKOMAN

Insalata agrumata di lenticchie e datteri

Tempo totale **15 Min** **15 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
1.377 kJ / 329 kcal

Grassi: **15 g** Proteine: **10 g**
Carboidrati: **38 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Insalata:

80 g	di carota
50 g	di cetriolo fresco
50 g	di gambo di sedano
40 g	di cipolla rossa
150 g	di lenticchie nere cotte

Condimento:

2 cucchiai	di olio d'oliva al peperoncino
1 cucchiaio	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
1 cucchiaio	di succo d'arancia fresco
0,5 cucchiaino	di scorza d'arancia
1,5 cucchiaino	di sciroppo d'acero
1	d'aglio piccolo, tritato finemente
1 pizzico	di cannella
1 pizzico	di cumino in polvere
1 pizzico	di pepe rosso macinato fresco

In aggiunta:

15 g	di mandorle
30 g	di datteri secchi
0,5 cucchiaio	di coriandolo tritato
0,5 cucchiaio	di menta tritata
1,5 cucchiaio	di semi di melograno

PREPARAZIONE

Passaggio 1

80 g di carota - **50 g** di cetriolo fresco - **50 g** di gambo di sedano - **40 g** di cipolla rossa - **150 g** di lenticchie nere cotte - **2 cucchiai** di olio d'oliva al peperoncino - **2 cucchiai** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **1 cucchiaio** di succo d'arancia fresco - **0,5 cucchiaino** di scorza d'arancia grattugiata fresca - **1,5 cucchiaino** di sciroppo d'acero - **1** d'aglio piccolo, tritato finemente - **1 pizzico** di cannella - **1 pizzico** di cumino in polvere - **1 pizzico** di pepe rosso macinato fresco
Pela la carota e tagliala a fettine sottili. Affetta il cetriolo e il sedano, quindi taglia finemente la cipolla. Unisci le verdure alle lenticchie. In una ciotola a parte, mescola l'olio d'oliva con la Salsa Ponzu Kikkoman, il succo e la scorza d'arancia, lo sciroppo d'acero, l'aglio, la cannella, il cumino e il pepe rosso per creare il condimento.

Passaggio 2

15 g di mandorle - **30 g** di datteri secchi - **0,5 cucchiaio** di coriandolo tritato - **0,5 cucchiaio** di menta tritata - **1,5 cucchiaio** di semi di melograno
Tosta le mandorle in una padella antiaderente senza olio, lasciale raffreddare, poi tritale. Affetta i datteri e aggiungili all'insalata con il coriandolo e la menta tritati. Irrora con il condimento del passaggio 1 e mescola per amalgamare. Cospargi con le mandorle tritate e i semi di melograno.