KIKKOMAN

Insalata arcobaleno con salsa al miso

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

Valori nutrizionali (per porzione):
1.127 kJ / 270 kcal

Grassi: **9,2 g** Proteine: **14,7 g**
Carboidrati: **31 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g	di cavolo cappuccio a punta
160 g	di cavolo rosso
120 g	di barbabietola fresca
2	carote
50 g	di ravanelli
1	mela piccola a buccia rossa
1	pera piccola a buccia rossa
1 cucchiaino	di pasta di miso
2 cucchiai	di aceto di mele
2 cucchiaini	di olio di semi di lino
2 cucchiai	Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
1 cucchiaino	Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman
	epe macinato fresco
2 cucchiaini	di semi di lino (eventualmente pestati)
2 cucchiai	di acqua
200 g	di fiocchi di latte

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di cavolo cappuccio a punta - **160 g** di cavolo rosso - **120 g** di barbabietola fresca - **2** carote - **50 g** di ravanelli - **1** mela piccola a buccia rossa - **1** pera piccola a buccia rossa
Grattugia grossolanamente e separatamente il cavolo cappuccio, il cavolo rosso, la barbabietola e le carote. Affetta i ravanelli, e taglia la mela e la pera prima a spicchi e poi a fettine.

Passaggio 2

1 cucchiaino di pasta di miso - **2 cucchiai** di aceto di mele - **2 cucchiaini** di olio di semi di lino - **2 cucchiaini** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman - **1 cucchiaino** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman - Pepe macinato fresco - **2 cucchiaini** di semi di lino (eventualmente pestati) - **2 cucchiai** di acqua
Per il condimento, emulsiona la pasta di miso con 2 cucchiai d'acqua, l'aceto, l'olio, la Salsa di Soia Senza Glutine Kikkoman e il Condimento Dolce Kikkoman in Stile Mirin, poi condisci con il pepe. Tosta i semi di lino in una padella antiaderente piccola senza olio.

Passaggio 3

200 g di fiocchi di latte
Componi l'insalata a strati in un barattolo di vetro alto nel seguente ordine: condimento, cavolo rosso, mela, carota, ravanello, cavolo cappuccio, barbabietola, pera, fiocchi di latte e semi di lino. Chiudi il barattolo e agita brevemente prima di servire, così da distribuire il condimento in modo uniforme. In alternativa, servi l'insalata in ciotole.