

Insalata calda di verdure arrosto e noci croccanti

Tempo totale **35 Min** 15 Min Tempo di preparazione 20 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.558 kJ / 850 kcal

Grassi: **46 g** Proteine: **27 g**
Carboidrati: **63 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

8	carote
4	pastinache
4	cipollotti
0,5	testa di aglio
2 cucchiaini	di olio d'oliva
4 cucchiaini	<u>Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman</u>
2 cucchiaini	di timo fresco
1	rametto di rosmarino
70 g	di noci
2 cucchiaini	di miele
2 cucchiaini	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
2 pizzichi	di pepe
1	testa di lattuga romana
70 g	di blue cheese

PREPARAZIONE

Passaggio 1

8 carote - **4** pastinache - **4** cipollotti - **0,5** testa di aglio - **2 cucchiaini** di olio d'oliva - **4 cucchiaini** Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman - **2 cucchiaini** di timo fresco - **1** rametto di rosmarino
Preriscaldare il forno a 190 °C. Tagliare le carote, la pastinaca e i cipollotti a metà longitudinalmente. Sbucciare quindi l'aglio. Cospargere con olio d'oliva e salsa Teriyaki Marinata. Porre tutto su una teglia, coprire con erbe tritate, e cuocere per 20 minuti. Lasciare raffreddare leggermente.

Passaggio 2

70 g di noci - **2 cucchiaini** di miele - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 pizzichi** di pepe
Nel frattempo, arrostitire le noci in una padella. Mescolare il miele con salsa di soia e pepe, e versarlo sulle noci. Mescolare di tanto in tanto fino a che le noci non si caramellano.

Passaggio 3

1 testa di lattuga romana - **70 g** di blue cheese
In una ciotola, mettere le foglie di lattuga romana e, sopra, le verdure arrosto e le noci. Cospargere con formaggio tritato e servire.