

# 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):

**3558 kJ / 850 kcal**

Grassi: **46 g** Proteine: **27 g**

Carboidrati: **63 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

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