

Insalata di avocado, fave e uva

Tempo totale **25 Min** 20 Min Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.892 kJ / 691 kcal

Grassi: **44,3 g** Proteine: **22,5 g**
Carboidrati: **65 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

300 g di fave
1 avocado
300 g di uva rossa
50 g di noci
100 g di valeriana
0,5 di menta fresca
mazzetto
1 mazzetto di prezzemolo fresco
2 rametti di origano fresco
1 spicchio d'aglio
0,5 peperoncino
3 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
1 cucchiaio di aceto di mele

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di fave - **1** avocado

Cuoci brevemente le fave finché non saranno tenere ma ancora consistenti, poi privale della pellicina esterna. Affetta l'avocado.

Passaggio 2

300 g di uva rossa - **50 g** di noci - **100 g** di valeriana - **0,5 mazzetto** di menta fresca - **0,5 mazzetto** di prezzemolo fresco - **1** rametto di origano fresco

In una ciotola, unisci l'avocado, le fave, l'uva, le noci, la valeriana e le erbe aromatiche.

Passaggio 3

1 spicchio d'aglio - **0,5** peperoncino - **0,5 mazzetto** di prezzemolo fresco - **1** di origano fresco - **3 cucchiaini** di olio d'oliva - **2 cucchiaini** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman - **1 cucchiaio** di aceto di mele
Trita finemente l'aglio, il peperoncino e le erbe aromatiche. Mescola il trito con l'olio d'oliva, la Salsa di Soia Senza Glutine Kikkoman e l'aceto di mele. Irrora l'insalata con la salsa chimichurri.