KIKKOMAN

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 mazzetto	di menta fresca
1 mazzetto	di prezzemolo fresco
2	rametti di origano fresco
1	spicchio d'aglio
0,5	peperoncino
3 cucchiai	di olio d'oliva
2 cucchiai	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 cucchiai** di olio d'oliva - **2 cucchiai** 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.