KIKKOMAN

Insalata di broccoli, kale e feta

Tempo totale **15 Min** **12 Min** Tempo di preparazione **3 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.967 kJ / 473 kcal

Grassi: **31,3 g** Proteine: **20,5 g**
Carboidrati: **25,5 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

80 g	di cavolo riccio fresco, kale (o lattuga iceberg, lollo bionda, batavia, lattuga romana)
250 g	di cimette di broccolo
2	carote
0,5	peperoncino rosso piccolo
3 cucchiai	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
2 cucchiai	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
1 cucchiaio	di aceto di vino rosso
1 cucchiaino	di senape di Digione
1 cucchiaino	di sciroppo d'agave (o miele, sciroppo d'acero, zucchero di canna)
	pepe macinato fresco
20 g	di mandorle a scaglie
20 g	di pinoli
100 g	di feta (o formaggio di capra)
125 g	di frutti di bosco misti, ad es. lamponi, more, mirtilli, ribes rossi (a seconda della stagione)
	Qualche fogliolina di menta

PREPARAZIONE

Passaggio 1

80 g di cavolo riccio fresco, kale (o lattuga iceberg, lollo bionda, batavia, lattuga romana) - **250 g** di cimette di broccolo - **2** carote
Taglia a striscioline sottili il kale e grattugia molto finemente i broccoli e le carote

Passaggio 2

0,5 peperoncino rosso piccolo - **3 cucchiai** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **2 cucchiai** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1 cucchiaio** di aceto di vino rosso - **1 cucchiaino** di senape di Digione - **1 cucchiaino** di sciroppo d'agave (o miele, sciroppo d'acero, zucchero di canna) - pepe macinato fresco
Per il condimento, trita finemente il peperoncino, emulsiona con la Ponzu al Limone Kikkoman, l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman, l'aceto, la senape e lo sciroppo d'agave, poi condisci con il pepe. Mescola il condimento con il kale, i broccoli e le carote.

Passaggio 3

20 g di mandorle a scaglie - **20 g** di pinoli - **100 g** di feta (o formaggio di capra)
Tosta le mandorle a scaglie e i pinoli in una piccola padella antiaderente per circa 3 minuti, finché non saranno dorati. Sbriciola la feta.

Passaggio 4

125 g di frutti di bosco misti, ad es. lamponi, more, mirtilli, ribes rossi (a seconda della stagione) - Qualche fogliolina di menta
Disponi l'insalata in ciotole o piatti fondi e guarnisci con il mix di mandorle e pinoli, la feta, i frutti di bosco e la menta. Servi subito.