KIKKOMAN

Insalata di cavolo, anacardi e piselli

Tempo totale **15 Min** **15 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
1.086 kJ / 258 kcal

Grassi: **16 g** Proteine: **8 g**
Carboidrati: **24 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Insalata:

150 g	di cavolo rosso
1 pizzico	di sale
80 g	di carota
80 g	di peperone rosso
80 g	di taccole
1	cipollotto tritato, parte verde inclusa
20 g	di germogli di ravanello
2 cucchiai	di coriandolo fresco tritato

Condimento:

1 cucchiaio	Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman
1 cucchiaio	di succo di mandarino fresco
1 cucchiaio	di burro di arachidi
1 cucchiaio	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
1 cucchiaino	di sciroppo d'acero
1 cucchiaino	Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml)
0,5 cucchiaio	di acqua

In aggiunta:

20 g	di anacardi
2 cucchiaini	di semi di sesamo nero

PREPARAZIONE

Passaggio 1

150 g di cavolo rosso - **1 pizzico** di sale - **80 g** di carota - **80 g** di peperone rosso - **80 g** di taccole - **1** cipollotto tritato, parte verde inclusa - **20 g** di germogli di ravanello - **2 cucchiai** di coriandolo fresco tritato
Taglia finemente a listarelle il cavolo rosso, cospargilo di sale e massaggialo delicatamente con le mani per ammorbidirlo. Pela la carota e tagliala alla julienne. Affetta il peperone rosso a listarelle sottili e taglia le taccole in obliquo per ottenere pezzi più piccoli. Metti le verdure in una ciotola e aggiungi il cipollotto tritato, i germogli di ravanello e il coriandolo. Mescola accuratamente il tutto.

Passaggio 2

1 cucchiaio Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman - **1 cucchiaio** di succo di mandarino fresco - **1 cucchiaio** di burro di arachidi - **1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1 cucchiaino** di sciroppo d'acero - **1 cucchiaino** Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml) - **0,5 cucchiaio** di acqua - **20 g** di anacardi - **2 cucchiaini** di semi di sesamo nero
In una ciotola a parte, mescola gli ingredienti per il condimento: la Salsa Kimchi Piccante Kikkoman, il succo di mandarino, il burro di arachidi, l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman, lo sciroppo d'acero, il Condimento per Riso Kikkoman e l'acqua. Versa il condimento sull'insalata e mescola bene. Tosta gli anacardi in una padella antiaderente senza olio, lasciali raffreddare, poi tritali. Cospargi l'insalata con gli anacardi e i semi di sesamo nero e servi.