KIKKOMAN

Insalata di cavolo cinese e spinaci

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

Valori nutrizionali (per porzione):
1.922 kJ / 459 kcal

Grassi: **30,6 g** Proteine: **15,1 g**
Carboidrati: **40,3 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1	cespo di cavolo cinese
1	cetriolo lungo
1	cavolo rapa
1 mazzetto	di erba cipollina
1	rametto di menta fresca
50 g	di spinaci
1	cipolla piccola
1	spicchio d'aglio
3 cucchiai	di olio d'oliva
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
1 cucchiaio	Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml)
1 cucchiaio	di succo di limone
1 cucchiaio	di lievito alimentare in scaglie
2 cucchiai	di anacardi tostati

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 di cavolo cinese - **1** cetriolo lungo - **1** cavolo rapa - **1 mazzetto** di erba cipollina - **1** rametto di menta fresca
Taglia il cavolo cinese a listarelle e il cavolo rapa a dadini. Rimuovi i semi dal cetriolo e mettili da parte. Affetta il resto del cetriolo. Unisci le verdure all'erba cipollina e alle foglie di menta tritate.

Passaggio 2

50 g di spinaci - **1** cipolla piccola - **1** spicchio d'aglio - **3 cucchiai** di olio d'oliva - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1 cucchiaio** Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml) - **1 cucchiaio** di succo di limone - **1 cucchiaio** di lievito alimentare in scaglie - **2 cucchiai** di anacardi tostati
Frulla gli spinaci, la cipolla, l'aglio e i semi di cetriolo che avevi messo da parte, fino a ottenere una salsa omogenea. Frulla poi il composto insieme all'olio d'oliva, alla Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman, al Condimento per Riso Kikkoman, al succo di limone, al lievito alimentare e agli anacardi. Versa il condimento sulle verdure e mescola accuratamente.