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.