

Insalata di cavolo riccio, barbabietole arrosto e feta

Tempo totale **8 Min** **8 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

1.139 kJ / 272 kcal

Grassi: **6,7 g** Proteine: **7,5 g**

Carboidrati: **44 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

80 g di cavolo riccio
1 mazzetto mazzetto di prezzemolo
2 barbabietole
1 melograno
3 cucchiaini di uvetta (o uva sultanina)
30 g di noci
50 g di feta
1 cucchiaio di olio d'oliva
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaio di sciroppo d'agave
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaino di timo secco
1 cucchiaino di cumino in polvere

PREPARAZIONE

Passaggio 1

80 g di cavolo riccio - **1 mazzetto** mazzetto di prezzemolo - **2** barbabietole - **1** melograno - **3 cucchiaini** di uvetta (o uva sultanina) - **30** di noci - **50 g** di feta

Lava il cavolo riccio, trita grossolanamente il prezzemolo. Arrostisci le barbabietole: avvolgile nella carta d'alluminio e cuocile in forno a 200 °C per circa 1 ora, o finché risultano morbide. Elimina la buccia, lasciale raffreddare e tagliale a cubi grandi. Mescolale con prezzemolo, uvetta, semi di melagrana, noci e feta sbriciolata.

Passaggio 2

1 cucchiaio di olio d'oliva - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** di sciroppo d'agave - **1 cucchiaio** di succo di limone - **1 cucchiaino** di timo secco - **1 cucchiaino** di cumino in polvere

Mescola insieme gli ingredienti per il condimento e versalo sull'insalata appena prima di servire.