KIKKOMAN

Insalata di cicoria

Tempo totale **10 Min** **10 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
654 kJ / 229 kcal

Grassi: **16,9 g** Proteine: **6,5 g**
Carboidrati: **11,3 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

2	mazzi di cicoria
1	mela Granny Smith
80 g	mandorle tostate con la pelle
2 cucchiaini	aceto di vino bianco
1 cucchiaio	sciroppo d'acero
3 cucchiaini	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
2 cucchiai	brodo di verdure
2 cucchiai	olio di oliva
0,5 mazzetto	erba cipollina
3 cucchiai	chicchi di melograno

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Lavare e asciugare cicoria, mela ed erba cipollina. Tagliare la cicoria a pezzettini e la mela in bastoncini, sminuzzare grossolanamente le mandorle. Unire il tutto in una ciotola.

Passaggio 2

Unire il brodo vegetale all'aceto, allo sciroppo d'acero, alla salsa di Soia Kikkoman e all'olio di oliva e marinare gli ingredienti freschi nella miscela ottenuta.

Passaggio 3

Tagliare grossolanamente l'erba cipollina,sgranare il melograno e guarnirvi l'insalata.