

# Insalata di couscous, edamame e wakame

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

Valori nutrizionali (per porzione):

**1.665 kJ / 398 kcal**

Grassi: **23 g** Proteine: **14 g**

Carboidrati: **39 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

**Insalata:**

<b>6 g</b>	di alga wakame essiccata
<b>60 g</b>	di carota
<b>70 g</b>	di cetriolo fresco
<b>70 g</b>	di avocado
<b>0,5</b>	di succo di lime
<b>cucchiaio</b>	
<b>150 g</b>	di couscous perlato cotto
<b>80 g</b>	di edamame cotti
<b>2 cucchiari</b>	di cipollotto tritato, parte verde inclusa
<b>15 g</b>	di germogli di soia mungo

**Condimento:**

<b>2 cucchiari</b>	<u>Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman</u>
<b>0,5</b>	di succo di lime
<b>cucchiaio</b>	
<b>1 cucchiaio</b>	<u>Olio di Sesamo Tostato Kikkoman</u>
<b>1 cucchiaino</b>	di miele

**In aggiunta:**

<b>15 g</b>	di arachidi non salate
<b>2 cucchiaini</b>	di semi di sesamo nero
<b>2 g</b>	di fili di peperoncino

## PREPARAZIONE

**Passaggio 1**

**6 g** di alga wakame essiccata - **60 g** di carota - **70 g** di cetriolo fresco - **70 g** di avocado - **0,5 cucchiaio** di succo di lime - **150 g** di couscous perlato cotto - **80 g** di edamame cotti - **2 cucchiari** di cipollotto tritato, parte verde inclusa - **15 g** di germogli di soia mungo

Metti in ammollo l'alga wakame in acqua tiepida per circa 10 minuti. Pela la carota e grattugiala a scaglie grosse. Taglia il cetriolo a fettine sottili. Pela e affetta l'avocado, poi irroralo con  $\frac{1}{2}$  cucchiaio di succo di lime. Aggiungi al couscous le verdure, l'alga wakame scolata, gli edamame, il cipollotto e i germogli e mescola bene.

**Passaggio 2**

**2 cucchiari** Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman - **0,5 cucchiaio** di succo di lime - **1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1 cucchiaino** di miele

In una ciotolina, unisci la Salsa Poke Kikkoman,  $\frac{1}{2}$  cucchiaio di succo di lime, l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman e il miele. Versa il condimento sull'insalata e mescola per amalgamare bene.

**Passaggio 3**

**15 g** di arachidi non salate - **2 cucchiaini** di semi di sesamo nero - **2 g** di fili di peperoncino  
Tosta le arachidi in una padella antiaderente senza olio e lasciale raffreddare. Cospargi l'insalata con le arachidi e i semi di sesamo nero, poi guarnisci con il peperoncino.