KIKKOMAN

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:

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 cucchiai	di cipollotto tritato, parte verde inclusa
15 g	di germogli di soia mungo

Condimento:

2 cucchiai	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 aggiunta:

15 g	di arachidi non salate
2 cucchiaini	di semi di sesamo nero
2 g	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 cucchiai** 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 ½ 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 cucchiai 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, ½ 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.