Insalata di finocchio, edamame e noci con dressing di salsa di soia agli agrumi Ponzu con limone, basilico e aneto

Tempo totale **25 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.094 kJ / 500 kcal

INGREDIENTI

4 Porzioni

Verdure

250 g	finocchi puliti (eliminate barbette e gambi)
175 g	edamame sbucciato e cotto
100 g	ravanelli

Dressing per insalata

50 g	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
100 g	olio d'oliva

Per guarnire

100 g	noci
20 g	semi di sesamo nero
20 g	basilico
10 g	aneto

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preriscaldare il forno a 160 °C. Arrostire le noci su una teglia da forno piatta per circa 15 - 20 minuti, finché risulteranno leggermente scurite e fragranti. Lasciar raffreddare e ridurre in pezzetti.

Passaggio 2

Rimuovere e gettare via la buccia dura esterna dei finocchi. Tagliare prima in quattro e poi a fettine possibilmente sottili. Usare una mandolina, se disponibile. Tagliare i ravanelli in quattro parti. Staccare le foglie del basilico e dell'aneto e tritare grossolanamente.

Passaggio 3

Versare la salsa Ponzu di soia e limone in un contenitore per conserve pulito e vuoto, agitare bene per 20-30 secondi finché avrà un aspetto denso e risulterà ben amalgamata. Aggiungere la guarnitura e il dressing alle verdure e servire.