KIKKOMAN

Insalata di indivia e cicoria con salsa Ponzu al melograno

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

Valori nutrizionali (per porzione):
1.918 kJ / 445 kcal

Grassi: **22,5 g** Proteine: **13 g**
Carboidrati: **46,4 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

150 g	edamame congelati e sbucciati
1	spicchio d'aglio piccolo
100 g	yogurt
4,5 cucchiaini	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
	Pepe macinato fresco
60 g	pane tipo ciabatta
2 cucchiaini	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
2 cucchiai	olio d'oliva
100 g	insalata indivia
1	cicoria
1	cetriolo
1	carota media
1	melograno
0,25 mazzetto	prezzemolo
0,5 cucchiaino	miele

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Cuocere gli edamame in acqua bollente per 3–5 minuti, scolare e lasciare raffreddare. Sbucciare l'aglio, frullare con 80 g di edamame e yogurt, quindi condire con 1–2 cucchiai di salsa Ponzu e il pepe.

Passaggio 2

Tagliare la ciabatta in fette sottili di circa 2 cm e tostare su entrambi i lati con 1 cucchiaino di olio di sesamo riscaldato e 1 cucchiaio di olio d'oliva. Tostare fin quando diventerà croccante.

Passaggio 3

Lavare l'indivia e la cicoria. Tagliare l'indivia in striscioline e separare la cicoria in foglie. Se necessario, tagliare le foglie a metà. Lavare il cetriolo e tagliarlo longitudinalmente. Sbucciare la carota e tagliarla a pezzi. Tagliare a metà il melograno, togliere i semi e conservare il succo.

Passaggio 4

Lavare il prezzemolo, strappare le foglie e tritare grossolanamente. Mescolare l'olio rimanente con il prezzemolo, il succo di melograno, il miele e la restante salsa Ponzu. Condire il tutto con il pepe.

Passaggio 5

Disporre gli ingredienti dell'insalata in una ciotola, cospargere con il condimento, guarnire con la salsa

edamame e servire con i crostini di ciabatta.