

Insalata di quinoa e cavoletti

Tempo totale **20 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

2.682 kJ / 641 kcal

Grassi: **42 g** Proteine: **27 g**

Carboidrati: **45 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

300 g di cavoletti di Bruxelles, sbollentati
75 ml di olio d'oliva
3 cucchiiai Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
3 cucchiaini di miele
0,5 cucchiaino di peperoncino in scaglie
2 uova
60 g di cavolo riccio (kale)
180 g di quinoa cotta
80 g di feta
1 spicchio d'aglio, tritato finemente
0,5 cucchiaino di semi di sesamo bianco
20 g di noci

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di cavoletti di Bruxelles, sbollentati - **3 cucchiiai** di olio d'oliva - **2 cucchiiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **2 cucchiaini** di miele - **0,5 cucchiaino** di peperoncino in scaglie

Taglia i cavoletti di Bruxelles a metà. Scalda l'olio d'oliva in una padella, aggiungi i cavoletti di Bruxelles e saltali per 3 minuti. Aggiungi la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman, il miele e il peperoncino, e cuoci per altri 3 minuti.

Passaggio 2

2 uova - **60 g** di cavolo riccio (kale) - **180 g** di quinoa cotta - **80 g** di feta

Lessa le uova per 7 minuti finché non saranno sode. Rimuovi i gambi duri dal cavolo riccio e taglialo a pezzetti. Trasferisci la quinoa nei contenitori portapranzo, poi aggiungi i cavoletti di Bruxelles, il cavolo riccio, le uova tagliate a metà e la feta.

Passaggio 3

2 cucchiiai di olio d'oliva - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1 cucchiaino** di miele - **1** spicchio d'aglio, tritato finemente - **0,5 cucchiaino** di semi di sesamo bianco - **20** di noci

Mescola l'olio d'oliva, la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman, il miele e l'aglio. Versa il condimento sull'insalata e cospargi con i semi di sesamo e le noci.