KIKKOMAN

Insalata di risoni con verdure estive

Tempo totale **28 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **8 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.465 kJ / 350 kcal

Grassi: **15 g** Proteine: **10 g**
Carboidrati: **45 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

120 g	di risoni
2 cucchiai	di succo di lime fresco
2 cucchiai	di olio extravergine di oliva
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaio	di miele
50 g	di pomodorini ciliegini, tagliati a metà
50 g	di cetriolo, tagliato a dadini
1	peperone giallo, tagliato a dadini
1	cipollotto fresco, tritato finemente
35 g	di pecorino romano grattugiato
10 g	di erbe aromatiche fresche per guarnire (ad esempio basilico, aneto o prezzemolo)
40 ml	Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

120 g di risoni
Cuoci i risoni in acqua salata seguendo le istruzioni sulla confezione. Scolali e lasciali raffreddare completamente.

Passaggio 2

2 cucchiai di succo di lime fresco - **2 cucchiai** di olio extravergine di oliva - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** di miele
In una ciotolina, mescola il succo di lime, l'olio extravergine di oliva, il miele e la Salsa di Soia Kikkoman con una frusta per preparare il condimento.

Passaggio 3

50 g di pomodorini ciliegini, tagliati a metà - **50 g** di cetriolo, tagliato a dadini - **1** peperone giallo, tagliato a dadini - **1** cipollotto fresco, tritato finemente - **35 g** di pecorino romano grattugiato - **10 g** di erbe aromatiche fresche per guarnire (ad esempio basilico, aneto o prezzemolo) - **40 ml** Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman
In una ciotola capiente, mescola i risoni con le verdure estive tagliate a dadini. Versa il condimento al lime sull'insalata e mescola delicatamente per amalgamare bene tutti gli ingredienti. Guarnisci con erbe aromatiche fresche, il pecorino romano grattugiato e la Salsa Poke Kikkoman.