

Insalata di soba con tahina

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

Valori nutrizionali (per porzione):

1.630 kJ / 390 kcal

Grassi: **14 g** Proteine: **12 g**

Carboidrati: **50 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g	di soba noodles
80 g	di carota
100 g	di cetriolo
100 g	di peperone rosso
0,5	di cipolla rossa
30 ml	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
10 ml	di aceto di riso
10 ml	di sciroppo d'acero o miele
10 g	di tahina
120 g	di pomodorini ciliegini (rossi e gialli) Qualche foglia di coriandolo per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

200 g di soba noodles - **80 g** di carota - **100 g** di cetriolo - **100 g** di peperone rosso - **0,5** di cipolla rossa

Cuocere i soba noodles seguendo le istruzioni sulla confezione, quindi sciacquarli sotto acqua fredda e scolarli. Pelare la carota. Poi tagliare carota, cetriolo e peperone rosso in sottili bastoncini (lunghi circa 5 cm). Affettare la cipolla a spicchi sottili.

Passaggio 2

30 ml Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **10 ml** di aceto di riso - **10 ml** di sciroppo d'acero o miele - **10 g** di tahina
Mescolare tutti gli ingredienti sopra elencati per preparare il condimento.

Passaggio 3

120 g di pomodorini ciliegini (rossi e gialli) - Qualche foglia di coriandolo per guarnire
Tagliare i pomodorini a metà. Unire i noodles con le verdure del Passaggio 1, aggiungere i pomodorini, versare il condimento e mescolare delicatamente. Guarnire con le foglie di coriandolo.