

Insalata di spinaci con verdure croccanti e salsa di sesamo e arachidi

Tempo totale **14 Min** 2 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di marinatura **2 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.193 kJ / 285 kcal

Grassi: **23,3 g** Proteine: **8,2 g**

Carboidrati: **10 g**

INGREDIENTI

1 Porzioni

- 100 g** di spinaci
- 250 g** di ravanello bianco
- 150 g** di carota
- 1 mazzetto** di erba cipollina
- 1 cucchiaio** di semi di sesamo
- 2 cucchiaini** di arachidi
- 0,5** di paprika tostata in
- cucchiaino** polvere (dolce o piccante)
- Per il condimento**
- 2 cucchiaini** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
- 2 cucchiaini** di olio d'oliva
- 1 cucchiaio** di burro d'arachidi
- 1 cucchiaio** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman
- 1 pizzico** di pepe

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Mettere gli ingredienti per il condimento in un piccolo barattolo, avvitare il coperchio e agitare fino a quando gli stessi non si saranno mescolati.

Passaggio 2

Pulire gli spinaci e metterli in una ciotola. Sbucciare il ravanello e tagliarlo in sottili bastoncini. Tritare finemente l'erba cipollina e aggiungerla alle verdure.

Passaggio 3

Tostare a secco i semi di sesamo e le arachidi in una padella, aggiungendo la paprika in polvere. Mescolare con l'insalata e versare il condimento poco prima di servire.