

Insalata di verdure con Marinata Teriyaki al sesamo

Tempo totale **40 Min** 20 Min Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

4 Porzioni

- 1** zucca piccola (ca. 400 g)
 - 4** rametti di rosmarino
 - 3 cucchiaini** di olio d'oliva
 - 1 pizzico** paprica
 - 200 g** di cavoletti di Bruxelles
 - 1** gambo di sedano di medie dimensioni
 - 4** carote viola grandi
 - 125 g** di insalata valeriana
 - 4 cucchiaini** di marmellata di mirtillo rosso
- Per la marinata:**
- 10 cucchiaini** [Salsa Teriyaki con Sesamo Tostato Kikkoman](#)
 - 6 cucchiaini** di olio extra vergine d'oliva
 - 1 goccia** d'acqua
 - 1 pizzico** pepe
 - 2 cucchiaini** di sesamo (opzionali)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preriscaldare il forno a ventilato a 200 °C. Lavare la zucca e mondarla in base alla tipologia. Dividere la zucca a metà con un coltello affilato, quindi ritagliare delle fette dello spessore di un dito per le patatine fritte. Mettere le fette di zucca in una ciotola e mescolarle con la paprica e l'olio extra vergine d'oliva. Rivestire la teglia con della carta da forno e disporre al di sopra le fette di zucca. Far cuocere in forno preriscaldato per circa 18-20 minuti. Togliere il gambo dai cavoletti di Bruxelles e praticare un'incisione a croce. Pulire il sedano e tagliarlo a pezzettini. Lavare, pulire e tagliare le carote a fette. Sbollentare cavoletti di Bruxelles, carote e sedano in acqua salata.

Passaggio 2

Per il dressing: tostare brevemente il sesamo in una padella. Versarlo insieme alla salsa Teriyaki e agli altri ingredienti in un vasetto richiudibile e scuoterlo.

Passaggio 3

Disporre l'insalata su un piatto insieme alle verdure calde. Marinare poi con il dressing e perfezionare con un tocco di marmellata di mirtillo rosso.