

Insalata di verdure croccanti

Tempo totale **20 Min** 15 Min Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.952 kJ / 988 kcal

Grassi: **78 g** Proteine: **32 g**
Carboidrati: **44 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

0,5 broccolo
0,5 cavolfiore
2 cucchiiai di semi di zucca tostati
1 carota
1 cipolla rossa o scalogno
60 g di formaggio cheddar
Per il condimento:
3 cucchiiai Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman
3 cucchiiai di maionese
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di scorza di limone
1 cucchiaino di semi di sesamo tostati
2 cucchiiai di erba cipollina tritata

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Dividere i broccoli e il cavolfiore in piccole cimette e lessarli in acqua bollente salata. Raffreddarli in acqua ghiacciata per fermare il processo di cottura. Mettere tutto in una ciotola grande.

Passaggio 2

Aggiungere alle verdure preparate precedentemente e mescolare accuratamente.

Passaggio 3

In una ciotola separata, mescolare la Salsa di Soia Kikkoman, la maionese, il miele, il succo e la scorza di limone grattugiata.

Passaggio 4

Unire questo condimento all'insalata, mescolando delicatamente tutti gli ingredienti.

Passaggio 5

Guarnire l'insalata con i semi di zucca tostati, l'erba cipollina tritata e i semi di sesamo.