

Verdure grigliate con insalata di feta

Tempo totale **35 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di marinatura **10 Min** Tempo di cottura **15 Min**

Valori nutrizionali (per porzione):

5.116 kJ / 1.279 kcal

Grassi: **89 g** Proteine: **31 g**

Carboidrati: **91 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

3 cucchiali Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

1 piccola zucchina gialla
1 piccola zucchina verde
1 cipolla rossa
12 pomodori ciliegini freschi
0,25 cavolfiore
2 spicchi d'aglio
1 patata dolce
1 cucchiaio scorza di limone
3 cucchiali olio d'oliva

Per il condimento

125 ml olio d'oliva
3 cucchiali Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

1 cucchiaio tahini
1 cucchianino miele
1 cucchiaio senape francese
1 cucchiaio succo di limone

Da aggiungere

50 g formaggio greco feta
50 g semi di melograno
2 cucchiali cucchiali di pinoli
1 mazzetto prezzemolo
1 cipolla rossa

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare a fette le zucchine e le patate dolci. Tagliare la cipolla a cubetti. Dividere il cavolfiore in piccole cimette.

Passaggio 2

Mettere tutte le verdure in una ciotola. Aggiungere quindi l'aglio schiacciato con un mortaio, 3 cucchiali di olio d'oliva, 3 cucchiali di salsa di Salsa di Soia Kikkoman e la scorza di limone. Mescolare il tutto accuratamente.

Passaggio 3

Grigliare le verdure su una superficie preriscaldata ad alta temperatura per circa 7 minuti, girando di tanto in tanto durante la cottura. La patata dolce avrà bisogno di più tempo sulla griglia (circa 15-20 minuti).

Passaggio 4

In una ciotola separata mescolare insieme Salsa di Soia Kikkoman e tahini. Aggiungere succo di limone, senape francese e miele. Amalgamare il tutto accuratamente. Versare lentamente l'olio d'oliva, mescolando continuamente, affinché gli ingredienti si miscelino bene senza intoppi.

Passaggio 5

Versare il condimento preparato precedentemente sulle verdure grigliate. Aggiungere il formaggio

feta sbriciolato, la cipolla rossa, i pinoli, il melograno e il prezzemolo tritato.