

Verdure grigliate con insalata di feta

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

Valori nutrizionali (per porzione):
5.116 kJ / 1.279 kcal

Grassi: **89 g** Proteine: **31 g**
Carboidrati: **91 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

- 3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 1** piccola zuccolina gialla
- 1** piccola zuccolina verde
- 1** cipolla rossa
- 12** pomodori ciliegini freschi
- 0,25** cavolfiore
- 2** spicchi d'aglio
- 1** patata dolce
- 1 cucchiaino** scorza di limone
- 3 cucchiaini** olio d'oliva
- Per il condimento**
- 125 ml** olio d'oliva
- 3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 1 cucchiaino** tahini
- 1 cucchiaino** miele
- 1 cucchiaino** senape francese
- 1 cucchiaino** succo di limone
- Da aggiungere**
- 50 g** formaggio greco feta
- 50 g** semi di melograno
- 2 cucchiaini** cucchiaini 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 cucchiaini di olio d'oliva, 3 cucchiaini 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 miscolino 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.