KIKKOMAN

Avokado- og bønnesalat med druer

total tid **25 min.** **20 min.** tilberedningstid **5 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.892 kJ / 691 kcal

Fett: **44,3 g** Protein: **22,5 g**
Karbohydrater: **65 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

300 g	bondebønner
1	avokado
300 g	røde druer
50 g	valnøtter
100 g	vårsalat
0,5 bunt	fersk mynte
1 bunt	fersk persille
2	kvister fersk oregano
1	fedd hvitløk
0,5	chilipepper
3 ss	olivenolje
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus
1 ss	eplecidereddik

TILBEREDNING

Steg 1

300 g bondebønner - **1** avokado
Kok bondebønnene kort til de er møre, men fortsatt faste, og deretter skrell dem. Skjær opp avokadoen.

Steg 2

300 g røde druer - **50 g** valnøtter - **100 g** vårsalat - **0,5 bunt** fersk mynte - **0,5 bunt** fersk persille - **1** kvist fersk oregano
Kombiner avokado, bønner, druer, valnøtter, vårsalat og urter i en bolle.

Steg 3

1 fedd hvitløk - **0,5** chilipepper - **0,5 bunt** fersk persille - **1** kvist fersk oregano - **3 ss** olivenolje - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus - **1 ss** eplecidereddik
Finhakk hvitløk, chilipepper og urter. Bland med olivenolje, Kikkoman Glutenfri Soyasaus og eplecidereddik. Ringle chimichurrisausen over salaten.