

Brokkoli og blomkålsalat

total tid **20 min.** 15 min. tilberedningstid 5 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.952 kJ / 988 kcal

Fett: **78 g** Protein: **32 g**
Karbohydrater: **44 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

0,5	brokkoli
0,5	blomkål
2 ss	ristede gresskarkjerner
1	gulrot
1	rødløk eller sjalottløk
60 g	cheddar
Dressing:	
3 ss	<u>Kikkoman Naturlig</u> <u>Brygget Soyasaus</u>
3 ss	majones
1 ss	sitronsaft
1 ts	honning
1 ss	sitronskall
1 ss	ristede sesamfrø
2 ss	hakket gressløk

TILBEREDNING

Steg 1

Del brokkolien og blomkålen i små buketter og blansjer i kokende saltvann. Avkjøl i isvann for å stoppe kokeprosessen. Legg grønnsakene i en stor bolle.

Steg 2

Skjær løken i tynne skiver og gulroten i staver. Legg dem sammen med resten av grønnsakene. Bland godt.

Steg 3

Bland Kikkoman Soyasaus, majones, honning, sitronsaft og raspet sitronskall i en annen bolle.

Steg 4

Hell dressingen på salaten. Rør alle ingrediensene forsiktig sammen.

Steg 5

Pynt salaten med ristede gresskarkjerner, hakket gressløk og sesamfrø.