KIKKOMAN

Brokkolisalat med grønnkål og fetaost

total tid **15 min.** **12 min.** tilberedningstid **3 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.967 kJ / 473 kcal

Fett: **31,3 g** Protein: **20,5 g**
Karbohydrater: **25,5 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

80 g	fersk grønnkål (eller isbergsalat, lollo bionda, batavia, romanosalat)
250 g	brokkoli i små buketter
2	gulrøtter
0,5	liten rød chilipepper
3 ss	Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
2 ss	Kikkoman ristet Sesamolje
1 ss	rødvinseddik
1 ts	dijonsennep
1 ts	agavesirup (eller honning, lønnesirup, brunt sukker)
	Nymalt pepper
20 g	mandelflak
20 g	pinjekjerner
100 g	fetaost (eller geitost)
125 g	bærmiks, f.eks. bringebær, bjørnebær, blåbær, rødrips (etter sesong)
	Noen mynteblader

TILBEREDNING

Steg 1

80 g fersk grønnkål (eller isbergsalat, lollo bionda, batavia, romanosalat) - **250 g** brokkoli i små buketter - **2** gulrøtter
Riv grønnkålen i strimler, og rasp brokkolien og gulrøttene svært fint.

Steg 2

0,5 liten rød chilipepper - **3 ss** Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma - **2 ss** Kikkoman ristet Sesamolje - **1 ss** rødvinseddik - **1 ts** dijonsennep - **1 ts** agavesirup (eller honning, lønnesirup, brunt sukker) - Nymalt pepper
For å lage dressingen, finhakk chilipepperen og pisk den sammen med Kikkoman Ponzu Sitron, Kikkoman Sesamolje, eddik, sennep og agavesirup. Krydre deretter med pepper. Bland dressingen med grønnkål, brokkoli og gulrøtter.

Steg 3

20 g mandelflak - **20 g** pinjekjerner - **100 g** fetaost (eller geitost)
Rist mandelflakene og pinjekjernene i en liten non-stick-stekepanne i ca. 3 minutter til de er gyllenbrune. Smuldre fetaosten.

Steg 4

125 g bærmiks, f.eks. bringebær, bjørnebær, blåbær, rødrips (etter sesong) - Noen mynteblader
Anrett salaten i boller eller dyptallerkener, og garner med mandel- og pinjekjerneblandingen, feta, bær og mynte. Server umiddelbart.