

Feta- og bærsalat med sukkermais

total tid **45 min.** 15 min. tilberedningstid 30 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3948 kJ / 987 kcal

Fett: **56 g** Protein: **31 g**
Karbohydrater: **94 g**

INGREDIENSE

R

2 porsjoner

1	maiskolbe
1	avokado
140 g	blåbær og jordbær
0,5	agurk
1	liten rødløk
1 håndfull	spinat
1 håndfull	ferske korianderblader
1 håndfull	ferske basilikumblader (helst Thai)
1 håndfull	persille
50 g	fetaost
1 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ss	olivenolje
Dressing:	
1 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
	1 toppet spiseskje honning
1,5 ss	spiseskjeer sitronsaft
0,7 dl	olivenolje tabascosaus (valgfritt)

TILBEREDNING

Steg 1

For å lage dressingen: hell [Kikkoman Soyasaus](#) i en bolle, tilsett honning, olivenolje og sitronsaft og rør godt om. Du kan også tilsette litt tabascosaus til dressingen.

Steg 2

Stenk maisen med [Kikkoman Soyasaus](#) og olivenolje. Pakk i aluminiumsfolie og legg den på grill eller i stekeovn. Stek i ca. 30 minutter, vend den av og til. Skjær maisen av kolben med kniv etter steking.

Steg 3

Skjær avokadoen i store terninger.

Steg 4

Del agurken i fire og skjær den deretter i skiver.

Steg 5

Skjær rødløken i tynne halvmåner.

Steg 6

Legg vasket spinat i en stor bolle. Tilsett mais, bær, avokado, agurk, rødløk og urteblader. Bland alle ingrediensene forsiktig. Anrett salaten på tallerkener, tilsett fetaost og stenk med den tilberedte dressingen.