KIKKOMAN

Linsesalat med dadler og sitrusdressing

total tid **15 min.** **15 min.** tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.377 kJ / 329 kcal

Fett: **15 g** Protein: **10 g**
Karbohydrater: **38 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Salat:

80 g	gulrot
50 g	fersk agurk
50 g	stangselleri
40 g	rødløk
150 g	kokte svarte linser

Dressing:

2 ss	olivenolje med chili
1 ss	Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
1 ss	nypresset appelsinjuice
0,5 ts	nyraspet appelsinskall
1,5 ts	lønnesirup
1	lite fedd hvitløk, finhakket
1 klype	kanel
1 klype	malt spisskummen
1 klype	nymalt ekte rød pepper, f.eks. kampot

Dessuten:

15 g	mandler
30 g	tørkede dadler
0,5 ss	hakket koriander
0,5 ss	hakket mynte
1,5 ss	granateplekjerner

TILBEREDNING

Steg 1

80 g gulrot - **50 g** fersk agurk - **50 g** stangselleri - **40 g** rødløk - **150 g** kokte svarte linser - **2 ss** olivenolje med chili - **2 ss** Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma - **1 ss** nypresset appelsinjuice - **0,5 ts** nyraspet appelsinskall - **1,5 ts** lønnesirup - **1** lite fedd hvitløk, finhakket - **1 klype** kanel - **1 klype** malt spisskummen - **1 klype** nymalt ekte rød pepper, f.eks. kampot

Skrell gulroten og høvl den i bånd. Skjær opp agurk og selleri, og skjær rødløken i tynne ringer. Kombiner grønnsakene med linsene. Bruk en egen bolle til å blande olivenoljen med Kikkoman Ponzu Sitron, appelsinjuice og appelsinskall, lønnesirup, hvitløk, kanel, spisskummen og rød pepper for å lage dressingen.

Steg 2

15 g mandler - **30 g** tørkede dadler - **0,5 ss** hakket koriander - **0,5 ss** hakket mynte - **1,5 ss** granateplekjerner

Rist mandlene i en tørr panne, la dem avkjøles, og hakk dem etterpå. Skjær opp dadlene og ha dem oppi salaten med hakket koriander og mynte. Ringle over dressingen fra steg 1 og vend inn så alt dekkes jevnt. Dryss over hakkede mandler og granateplekjerner.