KIKKOMAN

Regnbuesalat med misodressing

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

Næringsinnhold (per porsjon):
1.127 kJ / 270 kcal

Fett: **9,2 g** Protein: **14,7 g**
Karbohydrater: **31 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

100 g	spisskål
160 g	rødkål
120 g	ferske rødbeter
2	gulrøtter
50 g	reddik
1	lite rødt eple
1	liten rød pære
1 ts	misopasta
2 ss	eplecidereddik
2 ts	linfrøolje
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus
1 ts	Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style
	Nymalt pepper
2 ts	linfrø (knust om ønskelig)
2 ss	vann
200 g	cottage cheese

TILBEREDNING

Steg 1

100 g spisskål - **160 g** rødkål - **120 g** ferske rødbeter - **2** gulrøtter - **50 g** reddik - **1** lite rødt eple - **1** liten rød pære
Riv spisskål, rødkål, rødbeter og gulrøtter grovt, og hold dem adskilt. Skjær opp reddik, og skjær eplet og pæren i båter først og deretter i skiver.

Steg 2

1 ts misopasta - **2 ss** eplecidereddik - **2 ts** linfrøolje - **2 ts** Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus - **1 ts** Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style - Nymalt pepper - **2 ts** linfrø (knust om ønskelig) - **2 ss** vann
For å lage dressingen, pisk misopastaen med 2 ss vann, eddik, olje, Kikkoman Glutenfri Soyasaus og Kikkoman Mirin-Style Søt Smakssetter, og krydre deretter med pepper. Rist linfrøene i en liten non-stick-stekepanne.

Steg 3

200 g cottage cheese
Legg salaten lagvis i et høyt sylteglass slik: dressing, rødkål, eple, gulrot, reddik, spisskål, rødbeter, pære, cottage cheese og linfrø. Skru på lokket og rist kort før servering slik at dressingen fordeles. Eventuelt kan salaten serveres i boller.