

Salat med couscous, edamame og wakame

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

Næringsinnhold (per porsjon):

1.665 kJ / 398 kcal

Fett: **23 g** Protein: **14 g**

Karbohydrater: **39 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Salat:

6 g tørket wakame
60 g gulrot
70 g fersk agurk
70 g avokado
0,5 ss limesaft
150 g kokt perlecouscous
80 g kokte edamamebønner
2 ss hakket vårløk med grønne topper
15 g mungbønnespirer

Dressing:

2 ss [Kikkoman Saus For Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje](#)
0,5 ss limesaft
1 ss [Kikkoman ristet Sesamolje](#)
1 ts honning

Dessuten:

15 g usaltede peanøtter
2 ts svarte sesamfrø
2 g chilitråder

TILBEREDNING

Steg 1

6 g tørket wakame - **60 g** gulrot - **70 g** fersk agurk - **70 g** avokado - **0,5 ss** limesaft - **150 g** kokt perlecouscous - **80 g** kokte edamamebønner - **2 ss** hakket vårløk med grønne topper - **15 g** mungbønnespirer
Bløtlegg wakame i lunkent vann i ca. 10 minutter. Skrell og grovrasp gulroten. Høvl agurken i tynne bånd. Skrell og skjær opp avokadoen, hell deretter over ½ spiseskje limesaft. Ha grønnsaker, avsilt wakame, edamame, vårløk og spirer oppi couscousen og bland godt.

Steg 2

2 ss [Kikkoman Saus For Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje](#) - **0,5 ss** limesaft - **1 ss** [Kikkoman ristet Sesamolje](#) - **1 ts** honning
Bland Kikkoman Pokesaus, ½ spiseskje limesaft, Kikkoman Sesamolje og honning i en bolle. Hell dressingen over salaten og vend inn så alt blir jevnt dekket.

Steg 3

15 g usaltede peanøtter - **2 ts** svarte sesamfrø - **2 g** chilitråder
Rist peanøttene i en tørr panne og la dem avkjøles. Dryss peanøtter og svarte sesamfrø over salaten, garner deretter med chilitråder.