KIKKOMAN

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 Til 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 Til 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.