KIKKOMAN

Salat med napakål og spinat

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

Næringsinnhold (per porsjon):
1.922 kJ / 459 kcal

Fett: **30,6 g** Protein: **15,1 g**
Karbohydrater: **40,3 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

1	hode napakål
1	lang agurk
1	knutekål
1 bunt	gressløk
1	kvist fersk mynte
50 g	spinat
1	liten løk
1	fedd hvitløk
3 ss	olivenolje
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt
1 ss	Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml)
1 ss	sitronsaft
1 ss	næringsgjær i flak
2 ss	ristede cashewnøtter

TILBEREDNING

Steg 1

1 hode napakål - **1** lang agurk - **1** knutekål - **1 bunt** gressløk - **1** fersk mynte
Riv napakålen i tynne strimler og skjær knutekålen i terninger. Fjern frøene fra agurken og legg dem til side. Skjær opp resten av agurken. Bland grønnsakene med hakket gressløk og myntеblader.

Steg 2

50 g spinat - **1** liten løk - **1** fedd hvitløk - **3 ss** olivenolje - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt - **1 ss** Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml) - **1 ss** sitronsaft - **1 ss** næringsgjær i flak - **2 ss** ristede cashewnøtter
Kjør spinat, løk, hvitløk og agurkfrøene i en blender med olivenolje, Kikkoman Soyasaus – Mindre Salt, Kikkoman Kryddersaus for Sushiris, sitronsaft, næringsgjær og cashewnøtter til du får en jevn saus. Hell dressingen over grønnsakene og rør grundig om for å blande.