KIKKOMAN

Sunn grønnkålsalat med chili og mandler

total tid **12 min.** **10 min.** tilberedningstid **2 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.352 kJ / 323 kcal

Fett: **23,5 g** Protein: **8,2 g**
Karbohydrater: **18 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

100 g	grønnkål
1	rød paprika
1	chilipepper
1	grønn agurk
3 ss	mandelflak
Dressing	
3 ss	olivenolje
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ss	vineddik
1 ss	flytende honning
2	fedd hvitløk knust i hvitløkspresse
1 ss	chiliflak
	en klype pepper

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær den rensede grønnkålen i små biter. Skjær paprikaen i tynne skiver, skjær agurken i staver, og skjær chilien i skiver. Bland alle grønnsakene i en bolle.

Steg 2

Rist mandelflakene i en tørr panne og ha dem sammen med grønnsakene.

Steg 3

Ha alle ingrediensene til dressingen i en liten beholder med lokk. Skru på lokket og rist godt til alle ingrediensene blandes. Hell over salaten like før servering.