

# Yum sum-0: thaisalat med pomelo og reker

total tid **30 min min.** 20 min. tilberedningstid 3 min. koketid 7 min. avkjølingstid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**930 kJ / 222 kcal**

Fett: **13,1 g** Protein: **18,4 g**  
Karbohydrater: **11,4 g**

## INGREDIENSER

2 porsjoner

<b>100 g</b>	pomelo eller grapefrukt
<b>50 g</b>	rødløk
<b>30 g</b>	gulrot
<b>3</b>	kvister koriander
<b>1</b>	kvist basilikum
<b>1</b>	kvist mynte
<b>6</b>	kongereker eller tigerreker, skrelt og renset for tarm
<b>1</b>	stilk sitrongress
<b>5 g</b>	hvitløk
<b>1 ss</b>	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
<b>1 ss</b>	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
<b>1 ss</b>	kokosmelk
<b>2 ts</b>	fiskesaus
<b>1 ss</b>	ristede nøtter, knust (peanøtter eller cashewnøtter)
<b>1 ss</b>	sprøstekt løk
<b>8</b>	blader romanosalat

## TILBEREDNING

### Steg 1

**6** kongereker eller tigerreker, skrelt og renset for tarm - **1** stilk sitrongress - **5 g** hvitløk - **1 ss** Kikkoman ristet Sesamolje - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ss** kokosmelk - **2 ss** fiskesaus

Hvis rekene er store, deler du dem i munnfullstore biter (ca. 4 biter per reke). Finhakk sitrongress og hvitløk. Varm opp Kikkoman Sesamolje i en stekepanne. Tilsett hvitløk og sitrongress, og sauter til duftene slippes. Ha i rekene og stek under omrøring til de er gjennomstekte (ca. 3 minutter). Skru av varmen. Tilsett Kikkoman Soyasaus, kokosmelk og fiskesaus. Rør godt om så de blandes med stekesjyen. Ha blandingen i en bolle og la den avkjøles til romtemperatur.

### Steg 2

**100 g** pomelo eller grapefrukt - **50 g** rødløk - **30 g** gulrot - **3** kvister koriander - **1** kvist mynte - **1** kvist basilikum

Skrell pomeloen eller grapefrukten og skjær den i munnfullstore biter. Skjær rødløken i tynne skiver og legg dem kort i vann for å dempe skarpheten. Skjær gulroten i julienne. Skyll koriander, mynte og basilikum og riv dem i mindre biter. Spar litt til garnityr.

### Steg 3

**8** blader romanosalat - **1 ss** ristede nøtter, knust (peanøtter eller cashewnøtter) - **1 ss** sprøstekt løk - Urter til garnityr

Bland de avkjølte rekene og sausen fra steg 1 med pomelo, grønnsaker og urter fra steg 2. La stå i kjøleskap i ca. 10 minutter. Anrett romanobladene

på et serveringsfat. Legg salaten oppå, og garner med ristede nøtter, sprøstekt løk og urter. Server straks.