

Salát z pečené červené řepy s ricottou

Celkový čas vaření **60 min.** 10 min. Doba přípravy **50 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.260 kJ / 300 kcal

Tuky: **14 g** Bílkoviny: **10 g**

Sacharidy: **32,0 g**

INGREDIENCE

2 Porce

360 g červené řepy
20 g nakládaného zázvoru
1 stroužek česneku
20 ml Kikkoman Poke omáčka
10 g medu
100 g ricotty
2 hrsti rukoly
2 hrsti špenátu
1 polévková lžíce černého sezamu

Několik lístků máty na ozdobu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

360 g červené řepy

Červenou řepu omyjte, zabalte do alobalu a pečte 45-50 minut na grilu, dokud nezměkne, nebo v troubě při 180–200 °C.

Krok 2

20 g nakládaného zázvoru - **1** stroužek česneku - **20 ml** Kikkoman Poke omáčka - **10 g** medu

Zázvor a česnek jemně nasekejte, poté smíchejte s Kikkoman Poke omáčkou a medem, abyste vytvořili zálivku.

Krok 3

100 g ricotty - **2 hrsti** rukoly - **2 hrsti** špenátu - **1 polévková lžíce** černého sezamu - Několik lístků máty na ozdobu

Pečenou červenou řepu nakrájejte na klínky a naaranžujte na talíř. Ricottu rozdrobte na malé kousky a přidejte navrch, poté posypte rukolou a špenátem. Pokapejte zálivkou, ozdobte lístky máty a posypte sezamem.