

Čekankový salát

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

Nutriční hodnoty (na porci):
654 kJ / 229 kcal

Tuky: **16,9 g** Bílkoviny: **6,5 g**
Sacharidy: **11,3 g**

INGREDIENCE

4 Porce

2 hlávky čekanky
1 jablko Granny Smith
80 g mandlí, pražených (se slupkou)
2 čajové bílého vinného octa
lžičky
1 polévková javorového sirupu
lžíce
3 čajové Kikkoman Sójová omáčka
lžičky přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
2 polévkové zeleninového vývaru
lžíce
2 polévkové olivového oleje
lžíce
0,5 svazku svazku pažitky
3 polévkové semínek granátového
lžíce jablka

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Opláchněte a osušte čekanku, jablko a pažitku. Nakrájejte čekanku na plátky velikosti palce, jablko na proužky a mandle nahrubo nasekejte. Vše vložte do mísy.

Krok 2

Smíchejte zeleninový vývar, ocet, javorový sirup, Kikkoman Sójovou omáčku a olivový olej, a v této marinádě nechte čerstvé ingredience v misce odležet.

Krok 3

Nasekejte pažitku nahrubo a ozdobte salát bylinkami a granátovými jablky.