KIKKOMAN

Čočkový salát s datlemi & citrusovým dresinkem

Celkový čas vaření **15 min.** **15 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):
1.377 kJ / 329 kcal

Tuky: **15 g** Bílkoviny: **10 g**
Sacharidy: **38 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Salát:

80 g	mrkve
50 g	čerstvé okurky
50 g	řapíkatého celeru
40 g	červené cibule
150 g	vařené černé čočky

Dresink:

2 polévkové lžíce	čili olivového oleje
1 polévková lžíce	Kikkoman Citrónová ponzu omáčka
1 polévková lžíce	čerstvě vymačkané pomerančové šťávy
0,5 čajové lžičky	čerstvě nastrouhané pomerančové kůry
1,5 čajová lžička	javorového sirupu
1	malý stroužek česneku, jemně nasekaný
1 špetka	skořice
1 špetka	mletého římského kmínu
1 špetka	čerstvě mletého červeného pepře

Na dochucení:

15 g	mandlí
30 g	sušených datlí
0,5 polévkové lžíce	nasekaného koriandru
0,5 polévkové lžíce	nasekané máty
1,5	granátových jader

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

80 g mrkve - **50 g** čerstvé okurky - **50 g** řapíkatého celeru - **40 g** červené cibule - **150 g** vařené černé čočky - **2 polévkové lžíce** čili olivového oleje - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **1 polévková lžíce** čerstvě vymačkané pomerančové šťávy - **0,5 čajové lžičky** čerstvě nastrouhané pomerančové kůry - **1,5 čajová lžička** javorového sirupu - **1** malý stroužek česneku, jemně nasekaný - **1 špetka** skořice - **1 špetka** mletého římského kmínu - **1 špetka** čerstvě mletého červeného pepře
Mrkev oloupejte a nakrájejte na tenké proužky. Okurku a celer nakrájejte na plátky a cibuli na tenké plátky. Zeleninu smíchejte s čočkou. V samostatné misce připravte dresink smícháním olivového oleje, Kikkoman citrónovou Ponzu omáčkou, pomerančové šťávy a kůry, javorového sirupu, česneku, skořice, římského kmínu a červeného pepře.

Krok 2

15 g mandlí - **30 g** sušených datlí - **0,5 polévkové lžíce** nasekaného koriandru - **0,5 polévkové lžíce** nasekané máty - **1,5 polévková lžíce** semínek z granátového jablka
Mandle opečte na suché pánvi, nechte vychladnout a nasekejte. Datle nakrájejte na plátky a přidejte je do salátu spolu s nasekaným koriandrem a mátou. Přelijte dresinkem z kroku 1 a dobře promíchejte. Posypte nasekanými mandlemi a granátovými semínky.

polévková
lžíce