KIKKOMAN

Duhový salát s miso dresinkem

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

Nutriční hodnoty (na porci):
1.127 kJ / 270 kcal

Tuky: **9,2 g** Bílkoviny: **14,7 g**
Sacharidy: **31 g**

INGREDIENCE

2 Porce

100 g	špičatého zelí
160 g	červeného zelí
120 g	čerstvé červené řepy
2	mrkve
50 g	ředkviček
1	malé jablko s červenou slupkou
1	malá hruška s červenou slupkou
1 čajová lžička	miso pasty
2 polévkové lžíce	jablečného octa
2 čajové lžičky	lněného oleje
2 polévkové lžíce	Kikkoman Tamari bezlepková sójová omáčka
1 čajová lžička	Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo
	čerstvě mletý pepř
2 čajové lžičky	lněného semínka (případně drceného)
2 polévkové lžíce	vody
200 g	hrudkovitého čerstvého sýra (cottage)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

100 g špičatého zelí - **160 g** červeného zelí - **120 g** čerstvé červené řepy - **2** mrkve - **50 g** ředkviček - **1** malé jablko s červenou slupkou - **1** malá hruška s červenou slupkou
Špičaté zelí, červené zelí, řepu a mrkev nastrouhejte nahrubo a zvlášť. Ředkvičky nakrájejte na plátky a jablko a hrušku nejprve na klínky a poté na tenké plátky.

Krok 2

1 čajová lžička miso pasty - **2 polévkové lžíce** jablečného octa - **2 čajové lžičky** lněného oleje - **2 čajové lžičky** Kikkoman Tamari bezlepková sójová omáčka - **1 čajová lžička** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - čerstvě mletý pepř - **2 čajové lžičky** lněného semínka (případně drceného) - **2 polévkové lžíce** vody
Na dresink vyšlehejte miso pastu s 2 lžícemi vody, octem, olejem, Kikkoman bezlepkovou sójovou omáčkou a Kikkoman Mirin sladkým dochucovadlem, a poté dochuťte pepřem. Lněné semínko opražte na malé nepřilnavé pánvi.

Krok 3

200 g hrudkovitého čerstvého sýra (cottage)
Salát vrstvěte do vysoké sklenice v následujícím pořadí: dresink, červené zelí, jablko, mrkev, ředkvičky, špičaté zelí, řepa, hruška, čerstvý sýr a lněné semínko. Sklenici zavřete a před podáváním krátce protřepejte, aby se dresink rovnoměrně rozprostřel. Salát můžete podávat také v miskách.