

Salát se špagetami

Celkový čas vaření **30 min.**

Nutriční hodnoty (na porci):
2.242 kJ / 535 kcal

Tuky: **31,8 g** Bílkoviny: **8,4 g**
Sacharidy: **53,6 g**

INGREDIENCE

4 Porce

200 g	špaget
100 g	okurky špetka soli
100 g	cibule
150 g	mandarinek (konzervovaných)
40 g	rozinek
150 g	majonézy
15 g	křenu (strouhaného, ze sklenice)
2 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u>
4	hlávkového salátu
4	malé rajčata trochu kerblíku

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Uvařte špagety podle pokynů na obalu. Propláchněte je studenou vodou a dobře slijte. Okurku omyjte a podélně rozkrojte na čtyři části. Lžící odstraňte jádřinec, nakrájejte okurku na tenké plátky a posypte solí. Důkladně vymačkejte, propláchněte pod tekoucí vodou a znovu vymačkejte. Cibuli oloupejte, rozpulte a nakrájejte na tenké plátky. Osolte a postupujte stejně jako u okurky.

Krok 2

Mandarinky scedte přes sítko, nechte okapat a jemně osušte. Rozinky namočte do teplé vody, nechte změkhnout a dobře slijte. V misce smíchejte majonézu, křen a Kikkoman Sójovou omáčku. Všechny ingredience dejte do velké mísy a důkladně promíchejte. Salát naaranžujte na listy hlávkového salátu a ozdobte čtvrtkami rajčat a kerblíkem.