KIKKOMAN

Salát z avokáda a fazolí s hroznovým vínem

Celkový čas vaření **25 min.** **20 min.** Doba přípravy **5 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.892 kJ / 691 kcal

Tuky: **44,3 g** Bílkoviny: **22,5 g**
Sacharidy: **65 g**

INGREDIENCE

2 Porce

300 g	fazolí (bobů)
1	avokádo
300 g	červeného hroznového vína
50 g	vlašských ořechů
100 g	polníčku
0,5 svazku	čerstvé máty
1 svazek	čerstvé petrželky
2	snítky čerstvého oregana
1	stroužek česneku
0,5	čili papričky
3 polévkové lžíce	olivového oleje
2 polévkové lžíce	Kikkoman Tamari bezlepková sójová omáčka
1 polévková lžíce	jablečného octa

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

300 g fazolí (bobů) - **1** avokádo
Fazole krátce povařte, aby byly měkké, ale stále pevné, a poté je oloupejte. Avokádo nakrájejte na plátky.

Krok 2

300 g červeného hroznového vína - **50 g** vlašských ořechů - **100 g** polníčku - **0,5 svazku** čerstvé máty - **0,5 svazku** čerstvé petrželky - **1** snítka čerstvého oregana
V míse smíchejte avokádo, fazole, hrozny, vlašské ořechy, polníček a bylinky.

Krok 3

1 stroužek česneku - **0,5** čili papričky - **0,5 svazku** čerstvé petrželky - **1** snítka čerstvého oregana - **3 polévkové lžíce** olivového oleje - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Tamari bezlepková sójová omáčka - **1 polévková lžíce** jablečného octa
Česnek, čili papričku a bylinky jemně nasekejte. Smíchejte s olivovým olejem, bezlepkovou sójovou omáčkou Kikkoman a jablečným octem. Přelijte salát dresinkem chimichurri.