KIKKOMAN

Salát z brokolice s kapustou a fetou

Celkový čas vaření **15 min.** **12 min.** Doba přípravy **3 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
1.967 kJ / 473 kcal

Tuky: **31,3 g** Bílkoviny: **20,5 g**
Sacharidy: **25,5 g**

INGREDIENCE

2 Porce

80 g	čerstvé kapusty (nebo hlávkového salátu, lollo bionda, batavia, římského salátu)
250 g	růžiček brokolice
2	mrkve
0,5	malé červené chilli papričky
3 polévkové lžíce	Kikkoman Citrónová ponzu omáčka
2 polévkové lžíce	Kikkoman Pražený sezamový olej
1 polévková lžíce	červeného vinného octa
1 čajová lžička	dijonské hořčice
1 čajová lžička	agávového sirupu (nebo medu, javorového sirupu, hnědého cukru)
	čerstvě mletý pepř
20 g	mandlových lupínků
20 g	piniových oříšků
100 g	fety (nebo kozího sýra)
125 g	směsi lesních plodů, např. malin, ostružin, borůvek, rybízu (dle sezóny)
	Pár lístků máty

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

80 g čerstvé kapusty (nebo hlávkového salátu, římského salátu, lollo bionda, batavia) - **250 g** růžiček brokolice - **2** mrkve
Kapustu natrhejte na menší kousky a brokolici s mrkví nastrouhejte najemno.

Krok 2

0,5 malé červené čili papričky - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej - **1 polévková lžíce** červeného vinného octa - **1 čajová lžička** dijonské hořčice - **1 čajová lžička** lžička agávového sirupu (nebo medu, javorového sirupu, hnědého cukru) - čerstvě mletý pepř
Na zálivku jemně nasekejte čili a vyšlehejte se Kikkoman Citrónová ponzu omáčkou, Kikkoman sezamovým olejem, octem, hořčicí a agávovým sirupem, poté dochuťte pepřem. Smíchejte zálivku s kapustou, brokolicí a mrkví.

Krok 3

20 g mandlových lupínků - **20 g** piniových oříšků - **100 g** fety (nebo kozího sýra)
Mandlové lupínky a piniové oříšky krátce opečte na malé nepřilnavé pánvi asi 3 minuty, dokud nezezlátnou. Fetu rozdrobte.

Krok 4

125 g směsi lesních plodů, např. malin, ostružin, borůvek, rybízu (dle sezóny) - Pár lístků máty
Salát naaranžujte do misek nebo hlubokých talířů a ozdobte směsí mandlí a piniových oříšků, fetou, plody a mátou. Ihned podávejte.