KIKKOMAN

Salát z čínského zelí a špenátu

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

Nutriční hodnoty (na porci):
1.922 kJ / 459 kcal

Tuky: **30,6 g** Bílkoviny: **15,1 g**
Sacharidy: **40,3 g**

INGREDIENCE

2 Porce

1	hlávka čínského zelí
1	dlouhá okurka
1	kedlubna
1 svazek	pažitky
1	snítka čerstvé máty
50 g	špenátu
1	malá cibule
1	stroužek česneku
3 polévkové lžíce	olivového oleje
2 polévkové lžíce	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli
1 polévková lžíce	Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (125ml)
1 polévková lžíce	citronové šťávy
1 polévková lžíce	lahůdkových kvasnicových vloček
2 polévkové lžíce	pražených kešu oříšků

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 hlávka čínského zelí - **1** dlouhá okurka - **1** kedlubna - **1 svazek** pažitky - **1** snítka čerstvé máty
Čínské zelí nakrájejte najemno a kedlubnu na kostičky. Z okurky odstraňte semínka a dejte je stranou. Zbytek okurky nakrájejte na plátky. Zeleninu smíchejte s nasekanou pažitkou a lístky máty.

Krok 2

50 g špenátu - **1** malá cibule - **1** stroužek česneku - **3 polévkové lžíce** olivového oleje - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **1 polévková lžíce** Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (125ml) - **1 polévková lžíce** citronové šťávy - **1 polévková lžíce** lahůdkových kvasnicových vloček - **2 polévkové lžíce** pražených kešu oříšků
Špenát, cibuli, česnek a odložená okurková semínka rozmixujte do hladké omáčky spolu s olivovým olejem, sójovou omáčkou Kikkoman se sníženým obsahem soli, Kikkoman dochucovadlem na sushi rýži, citronovou šťávou, lahůdkovými kvasnicemi a kešu oříšky. Dresinkem přelijte zeleninu a důkladně promíchejte.