KIKKOMAN

Salát z cukety, fazolí a lilku

Celkový čas vaření **20 min.** **10 min.** Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.672 kJ / 638 kcal

Tuky: **32,6 g** Bílkoviny: **34,3 g**
Sacharidy: **44,3 g**

INGREDIENCE

2 Porce

1	žlutá cuketa
1	zelená cuketa
150 g	fazolí azuki (v konzervě)
1 polévková lžíce	Kikkoman Poke omáčka
1	bio limetka
0,5	malého lilku
1	malá šalotka
1	malý stroužek česneku
2 polévkové lžíce	olivového oleje
2 polévkové lžíce	světlého balzamikového octa
2 polévkové lžíce	Kikkoman Citrónová ponzu omáčka
2 polévkové lžíce	lněného oleje
	Čerstvě mletý pepř
125 g	halloumi
1	malý svazek petrželky
	Chilli vločky podle chuti

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 žlutá cuketa - **1** zelená cuketa - **150 g** fazolí azuki (konzervované) - **1 polévková lžíce** Kikkoman Poke omáčka - **1** bio limetka
Cuketu nakrájejte podélně na plátky nebo proužky. Fazole azuki naložte do Kikkoman Poke Sauce. Limetku nakrájejte na osminky.

Krok 2

0,5 malého lilku - **1** malá šalotka - **1** malý stroužek česneku - **2 polévkové lžíce** olivového oleje - **2 polévkové lžíce** světlého balzamikového octa - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **2 polévkové lžíce** lněného oleje - Čerstvě mletý pepř
Lilek a šalotku nakrájejte na malé kostičky a česnek nasekejte. V pánvi rozehřejte 1 lžíci olivového oleje a osmahněte lilek, šalotku a česnek dozlatova. Přilijte ocet a sójovou omáčku Kikkoman Ponzu Lemon, promíchejte a vmíchejte lněný olej. Dochuťte čerstvě mletým pepřem.

Krok 3

125 g halloumi - **1** malý svazek petrželky - Chilli vločky podle chuti - Osminy limetky z kroku 1
Halloumi nakrájejte na plátky silné přibližně 1 cm a osmahněte na nepřilnavé pánvi ve zbylém rozehřátém oleji asi 4 minuty z každé strany dozlatova. Petrželku omyjte, osušte a otrhejte lístky. Cuketové plátky vložte do misek, přidejte fazole a přelijte vlažnou zálivkou. Na vrch položte halloumi, petrželku a osminy limetky z kroku 1 a podávejte okamžitě – halloumi je nejlepší teplé. Podle chuti posypte chilli vločkami.