

Salát z fenyklu, edamame a vlašských ořechů s dresinkem Ponzu, bazalkou a koprem

Celkový čas vaření **25 min.** 10 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

2.094 kJ / 500 kcal

INGREDIENCE

4 Porce

Zelenina

- 250 g** fenyklové bulvy s
ořezanými vršky
175 g vyloupaného vařeného
edamame
100 g ředkviček

Salad dressing

- 50 g** Kikkoman Citrónová
ponzu omáčka
100 g olivového oleje

Přídoba

- 100 g** vlašských ořechů
20 g černého sezamu
20 g bazalky
10 g kopru

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Předehejte troubu na 160°C. Vlašské ořechy opékejte na rovném plechu 15–20 minut, dokud lehce nezhnědnou a nebudou voňavé. Nechte vychladnout a nalámejte na hrubé kousky.

Krok 2

Odstraňte tvrdou vnější vrstvu fenyklu a vyhodte ji. Rozkrojte fenykl na čtvrtiny a poté každou část nakrájejte co nejtenčí plátky – pokud máte mandolínu, použijte ji pro precizní krájení. Ředkvičky nakrájejte na měsíčky. Lístky bazalky a kopru otrhejte a nahrubo natrhejte.

Krok 3

Nalijte Kikkoman Ponzu Citrón omáčku a olivový olej do čisté, prázdné sklenice a důkladně protřepejte po dobu 20–30 sekund, dokud směs nezesvětlá a neemulguje.

Smíchejte zeleninu a bylinky, přidejte dresink a ihned podávejte.