

Salada de beterraba assada com ricotta

Tempo total **60 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **50 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)

1.260 kJ / 300 kcal

Gorduras totais: **14 g** Proteína: **10 g**

Hidratos de carbono: **32,0 g**

INGREDIENTES

2 Porções

360 g de beterraba
20 g de gengibre em conserva
1 dente de alho
20 ml Kikkoman Molho para Poke Bowls
10 g de mel
100 g de ricotta
2 mão cheia de rúcula
2 mão cheia de espinafre
1 colheres de sopa de sementes de sésamo pretas
Algumas folhas de hortelã, para decorar

PREPARAÇÃO

Passo 1

360 g de beterraba

Lave a beterraba, embrulhe em papel alumínio e asse por 45-50 minutos na grelha até ficar macia, ou no forno a 180-200 °C.

Passo 2

20 g de gengibre em conserva - **1** dente de alho - **20 ml** Kikkoman Molho para Poke Bowls - **10 g** de mel

Pique bem o gengibre e o alho e misture com o Molho Kikkoman Poke e o mel para fazer um molho.

Passo 3

100 g de ricotta - **2 mão cheia** de rúcula - **2 mão cheia** de espinafre - **1 colheres de sopa** de sementes de sésamo pretas - Algumas folhas de hortelã, para decorar

Corte a beterraba assada em fatias e disponha num prato. Parta o ricotta em pedaços pequenos e coloque por cima, depois adicione a rúcula e os espinafres. Regue com o molho, decore com as folhas de hortelã e polvilhe com as sementes de sésamo.