

# Salada de beterraba assada com ricotta

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

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.