KIKKOMAN

Salada de brócolos com couve kale e queijo feta

Tempo total **15 Mins.** **12 Mins.** Tempo de preparação **3 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.967 kJ / 473 kcal

Gorduras totais: **31,3 g** Proteína: **20,5 g**
Hidratos de carbono: **25,5 g**

INGREDIENTES

2 Porções

80 g	de couve kale (ou alface iceberg, lollo bionda, batavia, alface romana)
250 g	de brócolos
2	cenouras
0,5	malagueta vermelha pequena
3 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
2 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 colheres de sopa	de vinagre de vinho tinto
1 colheres de chá	de mostarda Dijon
1 colheres de chá	de xarope de agave (ou mel, xarope de ácer, açúcar mascavado)
	Pimenta
20 g	de amêndoas em flocos
20 g	de pinhões
100 g	de queijo feta (ou queijo de cabra)
125 g	de frutos silvestres misturados, por exemplo, framboesas, amoras, mirtilos, groselhas (dependendo da estação)
	Algumas folhas de hortelã

PREPARAÇÃO

Passo 1

80 g de couve kale (ou alface iceberg, lollo bionda, batavia, alface romana) - **250 g** de brócolos - **2** cenouras
Pique a couve e rale os brócolos e as cenouras bem.

Passo 2

0,5 malagueta vermelha pequena - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **2 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colheres de sopa** de vinagre de vinho tinto - **1 colheres de chá** de mostarda Dijon - **1 colheres de chá** de xarope de agave (ou mel, xarope de ácer, açúcar mascavado) - Pimenta
Para preparar o molho, pique a malagueta, misture com o Kikkoman Ponzu Limão, o Óleo de Sésamo Kikkoman, o vinagre, a mostarda e o xarope de agave e tempere com a pimenta. Misture o molho com a couve, os brócolos e as cenouras.

Passo 3

20 g de amêndoas em flocos - **20 g** de pinhões - **100 g** de queijo feta (ou queijo de cabra)
Torre as amêndoas em flocos e os pinhões numa frigideira antiaderente pequena durante cerca de 3 minutos, até ficarem dourados. Esfarele o queijo feta.

Passo 4

125 g de frutos silvestres misturados, por exemplo, framboesas, amoras, mirtilos, groselhas (dependendo da estação) - Algumas folhas de hortel
Disponha a salada em taças ou pratos fundos e

decore com a mistura de amêndoas e pinhões, queijo feta, frutos silvestres e hortelã. Sirva imediatamente.