KIKKOMAN

Salada de couscous, edamame e wakame

Tempo total **15 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
1.665 kJ / 398 kcal

Gorduras totais: **23 g** Proteína: **14 g**
Hidratos de carbono: **39 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Salada:

6 g	de wakame seco
60 g	de cenoura
70 g	de pepino
70 g	de abacate
0,5 colheres de sopa	de sumo de lima
150 g	de couscous pérola cozido
80 g	de edamame cozido
2 colheres de sopa	de cebolinha picada com as pontas verdes
15 g	de rebentos de feijão mungo

Molho:

2 colheres de sopa	Kikkoman Molho para Poke Bowls
0,5 colheres de sopa	de sumo de lima
1 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 colheres de chá	de mel

E ainda:

15 g	de amendoins sem sal
2 colheres de chá	de sementes de sésamo preto
2 g	de fios de malagueta

PREPARAÇÃO

Passo 1

6 g de wakame seco - **60 g** de cenoura - **70 g** de pepino - **70 g** de abacate - **0,5 colheres de sopa** de sumo de lima - **150 g** de couscous pérola cozido - **80 g** de edamame cozido - **2 colheres de sopa** de cebolinha picada com as pontas verdes - **15 g** de rebentos de feijão mungo

Deixe o wakame de molho em água morna por cerca de 10 minutos. Descasque e rale a cenoura grosseiramente. Corte o pepino em tiras finas. Descasque e corte o abacate em fatias, depois regue com ½ colher de sopa de sumo de lima. Adicione os legumes, o wakame escorrido, o edamame, a cebolinha e os rebentos ao couscous e misture bem.

Passo 2

2 colheres de sopa Kikkoman Molho para Poke Bowls - **0,5 colheres de sopa** de sumo de lima - **1 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colheres de chá** de mel

Numa tigela pequena, misture o molho Kikkoman Poke, ½ colher de sopa de sumo de lima, o óleo de sésamo Kikkoman e o mel. Deite o molho sobre a salada e misture bem.

Passo 3

15 g de amendoins sem sal - **2 colheres de chá** de sementes de sésamo preto - **2 g** de fios de malagueta

Torre os amendoins numa frigideira seca e deixe arrefecer. Polvilhe a salada com os amendoins e as sementes de sésamo preto e decore com os fios de malagueta.