

Salada de couve roxa com caju e ervilhas

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

Informação nutricional (por porção)

1.086 kJ / 258 kcal

Gorduras totais: **16 g** Proteína: **8 g**

Hidratos de carbono: **24 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Salada:

150 g de couve roxa
1 pitada de sal
80 g de cenoura
80 g de pimento vermelho
80 g de ervilhas
1 cebolinha picada,
incluindo as pontas
verdes
20 g de rebentos de rabanete
**2 colheres
de sopa** de coentros frescos
picados

Molho:

**1 colheres
de sopa** [Kikkoman Molho de Chili
Condimentado Kimchi](#)
**1 colheres
de sopa** de sumo de tangerina
**1 colheres
de sopa** de manteiga de
amendoim
**1 colheres
de sopa** [Kikkoman Óleo de
Sésamo Tostado](#)
**1 colheres
de chá** de xarope de ácer
**1 colheres
de chá** [Kikkoman Tempero para
Arroz de Sushi \(125ml\)](#)
**0,5 colheres
de sopa** de água

E ainda:

20 g caju
**2 colheres
de chá** de sésamo preto

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de couve roxa - **1 pitada** de sal - **80 g** de cenoura - **80 g** de pimento vermelho - **80 g** de ervilhas - **1** cebolinha picada, incluindo as pontas verdes - **20 g** de rebentos de rabanete - **2 colheres de sopa** de coentros frescos picados
Pique a couve roxa, polvilhe com sal e massage-a suavemente com as mãos para amolecer.
Descasque a cenoura e corte-a em tiras finas.
Corte o pimento vermelho em tiras finas e corte as ervilhas na diagonal em pedaços mais pequenos.
Coloque os legumes numa tigela e adicione a cebolinha picada, os rebentos de rabanete e os coentros. Misture bem.

Passo 2

1 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi](#) - **1 colheres de sopa** de sumo de tangerina - **1 colheres de sopa** de manteiga de amendoim - **1 colheres de sopa** [Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado](#) - **1 colheres de chá** de xarope de ácer - **1 colheres de chá** [Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi \(125ml\)](#) - **0,5 colheres de sopa** de água - **20 g** caju - **2 colheres de chá** de sésamo preto
Numa tigela separada, misture os ingredientes do molho: Molho Kikkoman Kimchi Chili, sumo de tangerina, manteiga de amendoim, Óleo de Sésamo Kikkoman, xarope de ácer, Tempero Kikkoman para Arroz de Sushi e água. Deite o molho sobre a salada e misture bem. Torre os caju numa frigideira seca, deixe arrefecer e pique. Polvilhe a salada com os caju e as sementes de sésamo preto e sirva.