

Salada de lentilhas com tâmaras e molho de citrinos

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

Informação nutricional (por porção)

1.377 kJ / 329 kcal

Gorduras totais: **15 g** Proteína: **10 g**

Hidratos de carbono: **38 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Salada:

80 g de cenoura
50 g de pepino
50 g de de aipo
40 g de cebola roxa
150 g de lentilhas pretas cozidas

Molho:

2 colheres de sopa de azeite com infusão de malagueta
1 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#)
1 colheres de sopa de sumo de laranja
0,5 colheres de chá de raspa de laranja
1,5 colheres de chá de xarope de ácer
1 dente de alho pequeno bem picado
1 pitada de canela
1 pitada de cominhos em pó
1 pitada de pimenta vermelha

E ainda:

15 g de amêndoas
30 g de tâmaras secas
0,5 colheres de sopa de coentros picados
0,5 colheres de sopa de hortelã picada
1,5 colheres de sopa de bagos de romã

PREPARAÇÃO

Passo 1

80 g de cenoura - **50 g** de pepino - **50 g** de de aipo - **40 g** de cebola roxa - **150 g** de lentilhas pretas cozidas - **2 colheres de sopa** de azeite com infusão de malagueta - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#) - **1 colheres de sopa** de sumo de laranja - **0,5 colheres de chá** de raspa de laranja - **1,5 colheres de chá** de xarope de ácer - **1** dente de alho pequeno bem picado - **1 pitada** de canela - **1 pitada** de cominhos em pó - **1 pitada** de pimenta vermelha
Descasque a cenoura e corte-a em tiras. Corte o pepino e o aipo em rodela e corte a cebola em fatias finas. Misture os legumes com as lentilhas. Numa tigela separada, misture o azeite com o Kikkoman Ponzu Limão, o sumo e as raspas de laranja, o xarope de ácer, o alho, a canela, os cominhos e a pimenta vermelha para fazer o molho.

Passo 2

15 g de amêndoas - **30 g** de tâmaras secas - **0,5 colheres de sopa** de coentros picados - **0,5 colheres de sopa** de hortelã picada - **1,5 colheres de sopa** de bagos de romã
Torre as amêndoas numa frigideira seca, deixe arrefecer e pique. Corte as tâmaras e adicione à salada com os coentros picados e a hortelã. Regue com o molho do passo 1 e misture bem. Polvilhe com as amêndoas picadas e os bagos de romã.