KIKKOMAN

# 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 rodelas 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.