KIKKOMAN

Salada de quinoa com abacate e frutos secos crocantes

Tempo total **35 Mins.**

Informação nutricional (por porção)
2.198 kJ / 525 kcal

INGREDIENTES

4 Porções

Para os frutos secos crocantes:

60 g	de caju
60 g	de amêndoas (escaldadas, sem casca)
3 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten
1 colheres de chá	de açúcar

Para a salada:

200 g	de quinoa
1 punhado	de rabanetes
1	pepino
5 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten
2 colheres de sopa	lemon de sopa de sumo de limão
1 colheres de chá	de mel
0,5 colheres de chá	de mostarda
1 colheres de sopa	de óleo de colza
2	abacates maduros

PREPARAÇÃO

Passo 1

Aqueça previamente o forno a 160°C (aquecimento superior e inferior, 140°C com convecção). Pique grosseiramente os cajus e as amêndoas e misture-os numa taça com 2 colheres de Kikkoman Molho Soja Sem Glúten. Distribua sobre uma tabuleiro de forno, revestido com papel vegetal, e torre no forno preaquecido durante cerca de 20 – 25 minutos até estarem crocantes.

Passo 2

Entretanto, lave a quinoa e deixe escorrer. Numa panela pequena, deixe cozinhar com água a ferver durante cerca de 15 minutos, escorra e coloque numa taça grande. Lave os rabanetes e o pepino, corte-os às fatias finas e misture com a quinoa.

Passo 3

Misture homogeneamente 5 colheres de sopa de Kikkoman Molho Soja Sem Glúten com 2 colheres de sopa de sumo de limão, o mel, o óleo de colza e a mostarda. Deite sobre a salada de quinoa e envolva. Distribua a salada em taças. Corte os abacates ao meio, fatie a polpa do fruto e coloque sobre a salada de quinoa. Espalhe os frutos secos torrados ainda quentes e sirva. Quem gostar pode ainda colocar agrião fresco sobre a salada.