

Som Tam: salada de papaia tailandesa fácil

Tempo total **20 min Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
640 kJ / 153 kcal

Gorduras totais: **5,2 g** Proteína: **3,2 g**
Hidratos de carbono: **24,8 g**

INGREDIENTES

2 Porções

2 colheres de sopa de açúcar de coco (ou açúcar mascavado)
1 dente de alho
2 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten](#)
2 colheres de sopa de sumo de lima
100 g de papaia verde (pouco madura ou manga verde)
100 g de couve-rábano
50 g de cenoura
50 g de feijão-verde (pré-cozido, cortado em pedaços de 2,5 cm)
0,5 malagueta
3 raminhos de coentros
2 colheres de sopa de frutos secos torrados, esmagados (amendoins ou cajú)

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de papaia verde (pouco madura ou manga verde) - **100 g** de couve-rábano - **50 g** de cenoura - **0,5** malagueta - **3** raminhos de coentros
Corte a papaia verde ao meio, no sentido do comprimento, descasque-a, retire as sementes e corte-a em juliana. Corte também a couve-rábano e a cenoura em juliana, do mesmo tamanho da papaia. Corte a malagueta em rodela finas. Pique grosseiramente os coentros.

Passo 2

2 colheres de sopa de açúcar de coco (ou açúcar mascavado) - **1** dente de alho - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten](#) - **2 colheres de sopa** de sumo de lima
Coloque o açúcar numa taça. Junte o alho e esmague-o com um pilão até ficar envolvido com o açúcar. Depois de bem misturados, adicione o Molho de Soja Kikkoman Sem Glúten e o sumo de lima. Misture bem.

Passo 3

Couve-rábano e cenoura preparadas - Molho preparado
Junte a couve-rábano e a cenoura à taça do Passo 2. Pise levemente com um pilão para amolecer as fibras, envolvendo-as uniformemente no molho.

Passo 4

Papaia preparada - Malagueta preparada - **50 g** de feijão-verde (pré-cozido, cortado em pedaços de 2,5 cm) - **2 colheres de sopa** de frutos secos torrados, esmagados - Coentros picados

Quando a couve-rábano estiver ligeiramente tenra, adicione a papaia, a malagueta vermelha, o feijão-verde e metade dos frutos secos esmagados. Misture com cuidado e transfira para um prato de servir. Finalize com os restantes frutos secos e os coentros.