KIKKOMAN

Salată Caldă cu Legume Coapte și Nuci

Timp total **35 min.** **15 min.** timp de preparare **20 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
3.558 kJ / 850 kcal

Grăsimi: **46 g** Proteine: **27 g**
Carbohidrați: **63 g**

INGREDIENT

2 Porții

8	morcovi
4	păstârnacuri
4	fire de ceapă verde
0,5	căpățână de usturoi
2 lingură	ulei de măsline
4 lingură	Marinadă Teriyaki Kikkoman
2 lingură	cimbru proaspăt
1	crenguță de rozmarin
70 g	nuci
2 lingură	miere
2 lingură	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
2 un praf	de cuțit de piper
1	salată romaine
70 g	brânză cu mucegai albastru (blue cheese)

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

8 morcovi - **4** păstârnacuri - **4** fire de ceapă verde - **0,5** căpățână de usturoi - **2 lingură** ulei de măsline - **4 lingură** Marinadă Teriyaki Kikkoman - **2 lingură** cimbru proaspăt - **1** crenguță de rozmarin
Preîncălzește cuptorul la 190°C. Taie morcovii, păstârnacul și firele de ceapă verde pe lungime, apoi curăță căței de usturoi.
Amestecă legumele cu uleiul de măsline și Marinada Teriyaki Kikkoman, astfel încât să fie acoperite uniform. Așază-le într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, presară deasupra cimbrul și rozmarinul tocate și coace timp de aproximativ 20 de minute, până devin fragede și ușor rumenite. Lasă-le să se răcească puțin.

Pasul 2

70 g nuci - **2 lingură** miere - **2 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural - **2 un praf** de cuțit de piper
Între timp, prăjește nucile într-o tigaie uscată până devin ușor aromate. Într-un bol mic, amestecă mierea cu Sosul de Soia Kikkoman Fermentat Natural și piperul.
Toarnă amestecul peste nuci și gătește la foc mic, amestecând ocazional, până când nucile devin caramelizate și lucioase.

Pasul 3

1 salată romaine - **70 g** brânză cu mucegai albastru (blue cheese)
Așază frunzele de salată romaine într-un bol sau pe un platou de servire. Adaugă deasupra legumele coapte și nucile caramelizate.
Presară brânza cu mucegai albastru mărunțită și

servește imediat, cât legumele sunt încă calde, pentru un contrast delicios de texturi și arome.