

Andijvie- en witlofsalade met ponzu-granaatappeldressing

totale tijd **25 min.** 15 min. voorbereidingstijd 10 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1918 kJ / 445 kcal

Vetten: **22,5 g** Eiwitten: **13 g**
Koolhydraten: **46,4 g**

INGREDIËNTE

N

2 porties

150 g edamame, bevroren, gepeld
1 klein teentje knoflook
100 g yoghurt
4,5 theelepels Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, azijn en citroensmaakstof
Vers gemalen peper
60 g ciabatta
2 theelepels Kikkoman Geroosterde Sesamolie
2 eetlepels olijfolie
100 g andijvie
1 witlof
1 minikomkommer (of ¼ komkommer)
1 middelgrote wortel
1 granaatappel
0,25 bos(je) peterselie
0,5 theelepel honing

VOORBEREIDING

Stap 1

Kook de edamame 3-5 minuten in kokend water, giet af en laat afkoelen. Pel de knoflook, pureer met 80 g van de edamame en de yoghurt en breng op smaak met 1-2 tl Ponzu en met peper.

Stap 2

Snijd de ciabatta in ca. 2 mm dunne plakjes en rooster ze aan beide kanten in 1 theelepel verwarmde sesamolie en 1 eetlepel olijfolie tot ze krokant zijn.

Stap 3

Was de witlof en de andijvie, snijd de andijvie in repen en scheid het witlof in bladeren; snijd ze eventueel in de lengte door. Was de komkommer en snijd hem in de lengte door. Schil de wortel en snijd in stukjes. Halveer de granaatappel, verwijder de pitjes en bewaar het sap.

Stap 4

Was de peterselie, pluk de blaadjes eraf en hak grof. Meng de resterende olie met de peterselie, het bewaarde granaatappelsap, de honing en de resterende Ponzu en breng op smaak met peper.

Stap 5

Schik de salade-ingrediënten, besprenkel met de dressing, garneer met toefjes edamame-dip en serveer met de ciabatta.

