

Broccoli-bloemkoolsalade

totale tijd **20 min.** 15 min. voorbereidingstijd 5 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
3.952 kJ / 988 kcal

Vetten: **78 g** Eiwitten: **32 g**
Koolhydraten: **44 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

0,5	broccoli
0,5	bloemkool
2 el	geroosterde pompoenpitten
1	wortel
1	rode ui of sjalot
60 g	cheddarkaas
Dressing:	
3 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
3 el	mayonaise
1 el	citroensap
1 tl	honing
1 el	citroenschil
1 el	geroosterde sesamzaadjes
2 el	gehakte bieslook

VOORBEREIDING

Stap 1

Verdeel de broccoli en de bloemkool in kleine roosjes en blancheer ze in gezouten kokend water. Leg ze vervolgens in ijswater om het kookproces te stoppen. Doe de groenten in een grote kom.

Stap 2

Snijd de ui in dunne plakjes en de wortel in staafjes. Voeg toe aan de groenten. Meng grondig.

Stap 3

Meng de Kikkoman sojasaus, de mayonaise, de honing, het sap en de geraspte citroenschil in een aparte kom.

Stap 4

Giet de dressing over de salade en meng alle ingrediënten voorzichtig door elkaar.

Stap 5

Garneer de salade met de geroosterde pompoenpitten, gehakte bieslook en sesamzaadjes.