KIKKOMAN

Broccolisalade met boerenkool en feta

totale tijd **15 min.** **12 min.** voorbereidingstijd **3 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.967 kJ / 473 kcal

Vetten: **31,3 g** Eiwitten: **20,5 g**
Koolhydraten: **25,5 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

80 g	verse boerenkool (of ijsbergsla, lollo bionda, batavia, romaine sla)
250 g	broccoliroosjes
2	wortelen
0,5	kleine rode chilipeper
3 el	Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof
2 el	Kikkoman Geroosterde Sesamolie
1 el	rode wijnazijn
1 tl	Dijon-mosterd
1 tl	agavesiroop (of honing, ahornsiroop, bruine suiker)
	versgemalen peper
20 g	amandelschilfers
20 g	pijnboompitten
100 g	feta (of geitenkaas)
125 g	gemengde bessen, bijv. frambozen, bramen, bosbessen, rode bessen (afhankelijk van het seizoen)
	Enkele muntblaadjes

VOORBEREIDING

Stap 1

80 g verse boerenkool (of ijsbergsla, lollo bionda, batavia, romaine sla) - **250 g** broccoliroosjes - **2** wortelen
Snijd de boerenkool fijn en rasp de broccoli en wortelen heel fijn.

Stap 2

0,5 kleine rode chilipeper - **3 el** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof - **2 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **1 el** rode wijnazijn - **1 tl** Dijon-mosterd - **1 tl** agavesiroop (of honing, ahornsiroop, bruine suiker) - versgemalen peper
Hak de chilipeper fijn, klop deze met de Kikkoman Ponzu Citroen, Kikkoman Sesamolie, azijn, mosterd en agavesiroop en breng op smaak met peper. Meng de dressing met de boerenkool, broccoli en wortelen.

Stap 3

20 g amandelschilfers - **20 g** pijnboompitten - **100 g** feta (of geitenkaas)
Rooster de amandelschilfers en pijnboompitten in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag in ongeveer 3 minuten goudbruin. Verkruimel de feta.

Stap 4

125 g gemengde bessen, bijv. frambozen, bramen, bosbessen, rode aalbessen (afhankelijk van het seizoen) - Enkele muntblaadjes
Verdeel de salade over kommen of diepe borden en garneer met het amandel-pijnboompittenmengsel, de feta, de bessen en de munt. Serveer direct.