

# Couscous , edamame & wakamesalade

totale tijd **15 min.** **15 min.** voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):

**1.665 kJ / 398 kcal**

Vetten: **23 g** Eiwitten: **14 g**

Koolhydraten: **39 g**

## INGREDIËNTEN

**2 porties**

**Salade:**

|               |                                            |
|---------------|--------------------------------------------|
| <b>6 g</b>    | gedroogde wakame                           |
| <b>60 g</b>   | wortel                                     |
| <b>70 g</b>   | verse komkommer                            |
| <b>70 g</b>   | avocado                                    |
| <b>0,5 el</b> | limoensap                                  |
| <b>150 g</b>  | gekookte parelcouscous                     |
| <b>80 g</b>   | gekookte edamamebonen                      |
| <b>2 el</b>   | gesneden lente-uitjes met groene uiteinden |
| <b>15 g</b>   | mungboonscheuten                           |

**Dressing:**

|               |                                                                                   |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 el</b>   | <u>Kikkoman Saus Gebaseerd Op Sojasaus En Sesamolie Voor Poke-Stijl Vissalade</u> |
| <b>0,5 el</b> | limoensap                                                                         |
| <b>1 el</b>   | <u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>                                             |
| <b>1 tl</b>   | honing                                                                            |

**Extra:**

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| <b>15 g</b> | ongezouten pinda's  |
| <b>2 tl</b> | zwarte sesamzaadjes |
| <b>2 g</b>  | chilipepervlokken   |

## VOORBEREIDING

**Stap 1**

**6 g** gedroogde wakame - **60 g** wortels - **70 g** verse komkommer - **70 g** avocado - **0,5 el** limoensap - **150 g** gekookte parelcouscous - **80 g** gekookte edamamebonen - **2 el** gesneden lente-uitjes met groene uiteinden - **15 g** mungboonscheuten  
Week de wakame ongeveer 10 minuten in lauw water. Schil de wortel en rasp deze grof. Snijd de komkommer in dunne reepjes. Schil de avocado, snijd deze in plakjes en besprenkel met ½ el limoensap. Voeg de groenten, uitgelekte wakame, edamame, lente-ui en groene uiteinden toe aan de couscous en meng alles goed door elkaar.

**Stap 2**

**2 el** Kikkoman Saus Gebaseerd Op Sojasaus En Sesamolie Voor Poke-Stijl Vissalade - **0,5 el** limoensap - **1 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **1 tl** honing  
Meng in een kleine kom de Kikkoman Pokesaus, ½ el limoensap, de Kikkoman Sesamolie en honing. Giet de dressing over de salade en meng alles goed door elkaar.

**Stap 3**

**15 g** ongezouten pinda's - **2 tl** zwarte sesamzaadjes - **2 g** chilipepervlokken  
Rooster de pinda's in een droge pan en laat ze afkoelen. Bestrooi de salade met de pinda's en zwarte sesamzaadjes en garneer met de chilipeperdraadjes.