KIKKOMAN

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:

6 g	gedroogde wakame
60 g	wortel
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

Dressing:

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

Extra:

15 g	ongezouten pinda's
2 tl	zwarte sesamzaadjes
2 g	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.