KIKKOMAN

Gezonde boerenkoolsalade met chili en amandelen

totale tijd **12 min.** **10 min.** voorbereidingstijd **2 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.352 kJ / 323 kcal

Vetten: **23,5 g** Eiwitten: **8,2 g**
Koolhydraten: **18 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

100 g	boerenkool
1	rode paprika
1	chilipeper
1	groene komkommer
3 el	el amandelschilfers
Dressing	
3 el	olijfolie
2 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
1 el	wijnazijn
1 el	vloeibare honing
2	teentjes knoflook, geperst met een knoflookpers
1 el	chilivlokken
	Snufje peper

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de schoongemaakte boerenkool in kleine stukjes. Snijd de paprika in dunne plakjes, de komkommer in staafjes en de chilipeper in plakjes. Meng alle groenten in een kom.

Stap 2

Rooster de amandelen in een droge pan en voeg ze toe aan de groenten.

Stap 3

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een klein potje, schroef het deksel erop en schud hard om alles goed te mengen. Giet vlak voor het opdienen over de salade.