KIKKOMAN

Linzensalade met dadels en citrusdressing

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

Voedingswaarde (per portie):
1.377 kJ / 329 kcal

Vetten: **15 g** Eiwitten: **10 g**
Koolhydraten: **38 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Salade:

80 g	wortel
50 g	verse komkommer
50 g	bleekselderij
40 g	rode ui
150 g	gekookte zwarte linzen

Dressing:

2 el	olijfolie met chilipeper
1 el	Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof
1 el	versgeperst sinaasappelsap
0,5 tl	versgeraspte sinaasappelschil
1,5 tl	ahornsiroop
1	klein teentje knoflook, fijngehakt
1 snufje	kaneel
1 snufje	gemalen komijn
1 snufje	versgemalen rode peper

Extra:

15 g	amandelen
30 g	gedroogde dadels
0,5 el	gehakte koriander
0,5 el	gehakte munt
1,5 el	granaatappelpitjes

VOORBEREIDING

Stap 1

80 g wortel - **50 g** verse komkommer - **50 g** bleekselderij - **40 g** rode ui - **150 g** gekookte zwarte linzen - **2 el** chili-olijfolie - **2 el** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof - **1 el** versgeperst sinaasappelsap - **0,5 tl** versgeraspte sinaasappelschil - **1,5 tl** ahornsiroop - **1** klein teentje knoflook, fijngehakt - **1 snufje** kaneel - **1 snufje** gemalen komijn - **1 snufje** versgemalen rode peper

Schil de wortel en snijd deze in reepjes. Snijd de komkommer en selderij in plakjes en snijd de ui in dunne reepjes. Meng de groenten met de linzen. Meng in een aparte kom de olijfolie met de Kikkoman Ponzu Citroen, sinaasappelsap en sinaasappelrasp, ahornsiroop, knoflook, kaneel, komijn en rode peper tot een dressing.

Stap 2

15 g amandelen - **30 g** gedroogde dadels - **0,5 el** gehakte koriander - **0,5 el** gehakte munt - **1,5 el** granaatappelpitjes

Rooster de amandelen in een droge pan, laat ze afkoelen en hak ze fijn. Snijd de dadels in plakjes en voeg ze samen met de gehakte koriander en munt toe aan de salade. Besprenkel met de dressing uit stap 1 en meng alles goed door elkaar. Bestrooi met de gehakte amandelen en granaatappelpitjes.