KIKKOMAN

Ensalada de brócoli con kale y queso feta

Tiempo total **15 Mins.** **12 Mins.** Tiempo de preparación **3 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.967 kJ / 473 Kcal

Grasas: **31,3 g** Proteínas: **20,5 g**
Carbohidratos: **25,5 g**

INGREDIENTES

2 porciones

80 g	de kale fresco (o lechuga iceberg, lollo bionda, batavia o romana)
250 g	de ramilletes de brócoli
2	zanahorias
0,5	guindilla roja pequeña
3 cucharadas	Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
2 cucharadas	Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
1 cucharada	de vinagre de vino tinto
1 cucharadita	de mostaza de Dijon
1 cucharadita	de sirope de agave (o miel, sirope de arce o azúcar moreno)
	Pimienta recién molida
20 g	de almendras en láminas
20 g	de piñones
100 g	de queso feta (o queso de cabra)
125 g	de frutos rojos variados, por ejemplo: frambuesas, moras, arándanos, grosellas (según la temporada)
	Unas hojas de menta fresca

PREPARACIÓN

Pasos 1

80 g de kale fresco (o lechuga iceberg, lollo bionda, batavia o romana) - **250 g** de ramilletes de brócoli - **2** zanahorias
Corte el kale en tiras finas. Ralle el brócoli y las zanahorias muy finamente.

Pasos 2

0,5 guindilla roja pequeña - **3 cucharadas** Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón - **2 cucharadas** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - **1 cucharada** de vinagre de vino tinto - **1 cucharadita** de mostaza de Dijon - **1 cucharadita** de sirope de agave (o miel, sirope de arce o azúcar moreno) - Pimienta recién molida
Elabore el aliño picando finamente la guindilla y emulsionándola con la Salsa Ponzu Limón Kikkoman, el Aceite de Sésamo Tostado Kikkoman, el vinagre de vino tinto, la mostaza de Dijon y el sirope de agave. Ajuste con pimienta recién molida. Incorpore esta mezcla al kale, el brócoli y las zanahorias.

Pasos 3

20 g de almendras en láminas - **20 g** de piñones - **100 g** de queso feta (o queso de cabra)
Dore las almendras laminadas y los piñones en una sartén antiadherente a fuego medio durante unos 3 minutos, hasta que estén dorados y fragantes. Desmenuce el queso feta con las manos.

Pasos 4

125 g de frutos rojos variados, por ejemplo: frambuesas, moras, arándanos, grosellas (según la

temporada) - Unas hojas de menta fresca
Coloque la ensalada en boles o platos profundos y termine con las almendras y piñones tostados, el feta, las bayas y la menta fresca. Sirva al momento para disfrutar de toda su frescura.