KIKKOMAN

Ensalada de colores con vinagreta de miso

Tiempo total **15 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
1.127 kJ / 270 Kcal

Grasas: **9,2 g** Proteínas: **14,7 g**
Carbohidratos: **31 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g	de col puntiaguda
160 g	de lombarda
120 g	de remolacha fresca
2	zanahorias
50 g	de rábanos
1	manzana pequeña de piel roja
1	pera pequeña de piel roja
1 cucharadita	de pasta de miso
2 cucharadas	de vinagre de manzana
2 cucharaditas	de aceite de linaza
2 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten
1 cucharadita	Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin para Cocinar
	Pimienta recién molida
2 cucharaditas	de semillas de lino (opcionalmente trituradas)
2 cucharadas	de agua
200 g	de queso fresco granulado

PREPARACIÓN

Pasos 1

100 g de col puntiaguda - **160 g** de lombarda - **120 g** de remolacha fresca - **2** zanahorias - **50 g** de rábanos - **1** manzana pequeña de piel roja - **1** pera pequeña de piel roja
Ralle de forma gruesa la col puntiaguda, la col lombarda, la remolacha y las zanahorias, manteniéndolas separadas. Corte los rábanos en rodajas finas. Divida la manzana y la pera primero en gajos y, luego, córtelas en láminas.

Pasos 2

1 cucharadita de pasta de miso - **2 cucharadas** de vinagre de manzana - **2 cucharaditas** de aceite de linaza - **2 cucharaditas** Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten - **1 cucharadita** Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin para Cocinar - Pimienta recién molida - **2 cucharaditas** de semillas de lino (opcionalmente trituradas) - **2 cucharadas** de agua
Prepare el aliño mezclando la pasta de miso con 2 cucharadas de agua, el vinagre de manzana, el aceite de linaza, la Salsa de Soja Tamari sin gluten Naturalmente Fermentada Kikkoman y la Salsa dulce estilo Mirin Kikkoman. Añada pimienta recién molida. Aparte, tueste las semillas de lino en una sartén antiadherente a fuego medio hasta que desprendan su aroma.

Pasos 3

200 g de queso fresco granulado
Monte la ensalada en un vaso alto para ensalada en el siguiente orden: aliño, lombarda, manzana, zanahoria, rábano, col puntiaguda, remolacha, pera, queso fresco y semillas de lino. Cierre el tarro

y agítelo brevemente antes de servir para distribuir el aliño. Como alternativa, puede servir la ensalada en cuencos.