

# 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** de pasta de miso  
**cucharadita**  
**2** de vinagre de manzana  
**cucharadas**  
**2 cucharaditas** de aceite de linaza  
**as**  
**2** [Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten](#)  
**cucharadas** [Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin para Cocinar](#)  
**1** [Pimienta recién molida](#)  
**cucharadita** de semillas de lino  
**as** (opcionalmente trituradas)  
**2** de agua  
**cucharadas**  
**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.