KIKKOMAN

Ensalada de cuscús, edamame y wakame

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

Información nutricional (por porción)
1.665 kJ / 398 Kcal

Grasas: **23 g** Proteínas: **14 g**
Carbohidratos: **39 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Para la ensalada:

6 g	de wakame deshidratado
60 g	de zanahoria
70 g	de pepino fresco
70 g	de aguacate
0,5 cucharada	de zumo de lima
150 g	de cuscús perlado cocido
80 g	de edamame cocido
2 cucharadas	de cebolleta picada con parte verde
15 g	de brotes de soja mungo

Para el aliño:

2 cucharadas	Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke
0,5 cucharada	de zumo de lima
1 cucharada	Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
1 cucharadita	de miel

Adicionales:

15 g	de cacahuetes sin sal
2 cucharaditas	de sésamo negro
2 g	de hilos de guindilla

PREPARACIÓN

Pasos 1

6 g de wakame deshidratado - **60 g** de zanahoria - **70 g** de pepino fresco - **70 g** de aguacate - **0,5 cucharada** de zumo de lima - **150 g** de cuscús perlado cocido - **80 g** de edamame cocido - **2 cucharadas** de cebolleta picada con parte verde - **15 g** de brotes de soja mungo

Ponga el wakame en remojo en agua templada durante unos 10 minutos. Pele y ralle la zanahoria en hebras gruesas. Corte el pepino en láminas finas. Pele y corte el aguacate en rodajas, rocíelo con ½ cucharada de zumo de lima. Añada las verduras, el wakame escurrido, el edamame, la cebolleta y los brotes al cuscús y mezcle bien.

Pasos 2

2 cucharadas Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke - **0,5 cucharada** de zumo de lima - **1 cucharada** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - **1 cucharadita** de miel

En un cuenco pequeño, mezcle la Salsa para Poke Bowl Kikkoman, ½ cucharada de zumo de lima, el Aceite de Sésamo Tostado Kikkoman y la miel. Vierta el aliño sobre la ensalada y mézclela para que se impregne bien.

Pasos 3

15 g de cacahuetes sin sal - **2 cucharaditas** de sésamo negro - **2 g** de hilos de guindilla

Tueste los cacahuetes en una sartén sin aceite y déjelos enfriar. Espolvoree la ensalada con los cacahuetes y el sésamo negro, y adorne con los hilos de guindilla.