

Ensalada de endibias y achicoria con aliño de granada Ponzu

Tiempo total **25 Mins.** 15 Mins. Tiempo de preparación 10 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.918 kJ / 445 Kcal

Grasas: **22,5 g** Proteínas: **13 g**
Carbohidratos: **46,4 g**

INGREDIENTES

2 porciones

150 g edamame congelado sin vaina
1 diente de ajo pequeño
100 g yogur
4,5 cucharaditas Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
Pimienta recién molida
60 g chapata
2 cucharaditas Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
2 aceite de oliva
cucharadas
100 g ensalada de endibias
1 achicoria
1 mini pepino (o ¼ de pepino)
1 zanahoria mediana
1 granada
0,25 perejil
manejo
0,5 miel
cucharadita

PREPARACIÓN

Pasos 1

Cocine el edamame en agua hirviendo durante 3–5 minutos, escúrralo y déjelo enfriar. Pele el ajo, hágalo puré con 80 g de edamame y yogur, y sazónelo con 1–2 cucharaditas de Ponzu y pimienta.

Pasos 2

Corte la chapata en rodajas finas de unos 2 mm y tuéstelas por ambos lados en 1 cucharadita de aceite de sésamo caliente y 1 cucharada de aceite de oliva hasta que estén crujientes.

Pasos 3

Lave la endibia y la achicoria, corte la endibia en tiras y separe la achicoria en hojas; córtelas longitudinalmente si es necesario. Lave el pepino y córtelo a lo largo. Pele la zanahoria y córtela en trozos. Parta la granada por la mitad, quítele los granos y guarde el zumo.

Pasos 4

Lave el perejil, quítele las hojas y píquelo grueso. Mézclelo con el aceite y el Ponzu restante, el zumo de granada reservado, la miel y sazone con pimienta.

Pasos 5

Disponga los ingredientes de la ensalada, rocíelos con el aliño, decórelos con puntos de salsa de

edamame y sírvalos con las chapatas.