

Ensalada de kale con remolachas asadas y queso feta

Tiempo total **8 Mins.** **8 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
1.139 kJ / 272 Kcal

Grasas: **6,7 g** Proteínas: **7,5 g**
Carbohidratos: **44 g**

INGREDIENTES

2 porciones

80 g de kale
1 manojo manojo de perejil
2 remolachas
1 granada
3 de pasas grandes
cucharadas
30 g de nueces
50 g de queso feta
1 cucharada de aceite de oliva
2 [Kikkoman Salsa de Soja](#)
cucharadas [naturalmente](#)
[fermentada](#)
1 cucharada de sirope de ágave
1 cucharada de zumo de limón
1 de tomillo seco
cucharadita
1 de comino molido
cucharadita

PREPARACIÓN

Pasos 1

80 g de kale - **1 manojo** de perejil - **2** remolachas - **1** granada - **3 cucharadas** de pasas grandes - **30** de nueces - **50 g** de queso feta

Lave y seque el kale, y pique el perejil de forma gruesa. Envuelva las remolachas en papel de aluminio y hornéelas a 200 °C durante 1 hora o hasta que estén tiernas. Retíreles la piel mientras aún estén templadas, déjelas enfriar y córtelas en dados grandes. En un cuenco amplio, mezcle las remolachas con el kale, el perejil, las pasas, los granos de granada, las nueces troceadas y el queso feta desmenuzado.

Pasos 2

1 cucharada de aceite de oliva - **2 cucharadas** [Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada](#) - **1 cucharada** de sirope de ágave - **1 cucharada** de zumo de limón - **1 cucharadita** de tomillo seco - **1 cucharadita** de comino molido

Mezcle bien todos los ingredientes del aliño y rocíe la ensalada justo antes de servir para mantener su frescura.