KIKKOMAN

Ensalada de lentejas con dátiles y vinagreta de cítricos

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

Información nutricional (por porción)
1.377 kJ / 329 Kcal

Grasas: **15 g** Proteínas: **10 g**
Carbohidratos: **38 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Para la ensalada:

80 g	de zanahoria
50 g	de pepino fresco
50 g	de tallo de apio
40 g	de cebolla roja
150 g	de lentejas negras cocidas

Para el aliño:

2 cucharadas	de aceite de oliva infusionado con guindilla
1 cucharada	Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
1 cucharada	de zumo de naranja recién exprimido
0,5 cucharadita	de ralladura de naranja fresca
1,5 cucharadita	de sirope de arce
1	diente de ajo pequeño, finamente picado
1 pellizco	de canela
1 pellizco	de comino molido
1 pellizco	de pimienta roja recién molida

Adicionales:

15 g	de almendras
30 g	de dátiles secos
0,5 cucharada	de cilantro picado
0,5 cucharada	de menta picada

PREPARACIÓN

Pasos 1

80 g de zanahoria - **50 g** de pepino fresco - **50 g** de tallo de apio - **40 g** de cebolla roja - **150 g** de lentejas negras cocidas - **2 cucharadas** de aceite de oliva infusionado con guindilla - **2 cucharadas** Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón - **1 cucharada** de zumo de naranja recién exprimido - **0,5 cucharadita** de ralladura de naranja fresca - **1,5 cucharadita** de sirope de arce - **1** diente de ajo pequeño, finamente picado - **1 pellizco** de canela - **1 pellizco** de comino molido - **1 pellizco** de pimienta roja recién molida

Pele la zanahoria y córtela en tiras delgadas. Corte el pepino y el apio en rodajas, y la cebolla en láminas muy finas. Mezcle las verduras con las lentejas. En un cuenco aparte, prepare el aliño batiendo el aceite de oliva con la Salsa Ponzu Limón Kikkoman, el zumo y la ralladura de naranja, el sirope de arce, el ajo, la canela, el comino y la pimienta roja.

Pasos 2

15 g de almendras - **30 g** de dátiles secos - **0,5 cucharada** de cilantro picado - **0,5 cucharada** de menta picada - **1,5 cucharada** de granos de granada

Tueste las almendras en una sartén sin aceite, déjelas enfriar y píquelas. Corte los dátiles en rodajas y añádalos a la ensalada junto con el cilantro y la menta picados. Aliñe con la vinagreta del paso 1 y mezcle bien. Termine espolvoreando con las almendras y los granos de granada.

1,5 cucharada de granos de granada