KIKKOMAN

Ensalada de rúcula y canónigos con aliño de manzana y salsa de soja

Tiempo total **20 Mins.** **20 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
2.530 kJ / 604 Kcal

Grasas: **49,9 g** Proteínas: **8,6 g**
Carbohidratos: **28,8 g**

INGREDIENTES

2 porciones

60 g	de canónigos
60 g	de rúcula
80 g	de champiñones frescos
1	cebolla roja
100 g	de tomates cherry
1	manzana de piel roja
1	aguacate (no demasiado maduro)
	un poco de zumo de limón
100 ml	de zumo de manzana
1,5 cucharadita	de vinagre de sidra de manzana
2,5 cucharaditas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
3,5 cucharadas	de aceite de oliva
0,75 cucharadita	de mostaza
	pimienta recién molida
50 g	de baguette

PREPARACIÓN

Pasos 1

Lave y seque la lechuga y la rúcula. Corte los champiñones en láminas o en cuartos. Pele la cebolla y córtela en aros finos. Pique los tomates en cuartos. Lave la manzana, córtela en cuartos y retire el corazón. Reserve un cuarto de la manzana y corte el resto en gajos. Dé forma de rosas al aguacate (ver consejo).

Pasos 2

Para el aliño, ralle el cuarto de manzana; haga un puré con el zumo de manzana, el vinagre de sidra de manzana, la salsa de soja, las 2 cucharadas de aceite, la mostaza y sazone con pimienta.

Pasos 3

Corte la baguette en dados y fríala en el resto del aceite caliente hasta que esté crujiente.

Pasos 4

Disponga los ingredientes de la ensalada, rocíe el aliño, espolvoree los picatostes por encima y sirva.