

Som tam: ensalada tailandesa de papaya fácil de preparar

Tiempo total **20 min Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
640 kJ / 153 Kcal

Grasas: **5,2 g** Proteínas: **3,2 g**
Carbohidratos: **24,8 g**

INGREDIENTES

2 porciones

2 cucharadas de azúcar de coco (o azúcar moreno)
1 diente de ajo
2 cucharadas [Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten](#)
2 cucharadas de zumo de lima
100 g de papaya verde (ligeramente inmadura) o mango verde
100 g de colinabo
50 g de zanahoria
50 g de judías verdes (precocidas y cortadas en trozos de 2,5 cm)
0,5 guindilla roja
3 ramitas de cilantro
2 cucharadas de frutos secos tostados, triturados (cacahuets o anacardos)

PREPARACIÓN

Pasos 1

100 g de papaya verde (ligeramente inmadura) o mango verde - **100 g** de colinabo - **50 g** de zanahoria - **0,5** guindilla roja - **3** ramitas de cilantro
Corte la papaya verde a lo largo, pélela, retire las semillas y córtela en juliana. Corte el colinabo y la zanahoria también en juliana, procurando que tengan un tamaño similar al de la papaya. Corte la guindilla roja en rodajas finas. Pique el cilantro de forma grosera.

Pasos 2

2 cucharadas de azúcar de coco (o azúcar moreno) - **1** diente de ajo - **2 cucharadas** [Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten](#) - **2 cucharadas** de zumo de lima
Coloque el azúcar en un cuenco. Añada el ajo y macháquelo con un mortero hasta que se integre con el azúcar. Una vez bien mezclado, incorpore Kikkoman salsa de soja sin gluten naturalmente fermentada y el zumo de lima. Mezcle cuidadosamente.

Pasos 3

Colinabo y zanahoria preparados - Aliño preparado
Añada el colinabo y la zanahoria al cuenco del paso 2. Májelos ligeramente con un mortero para ablandar sus fibras mientras se impregnan de manera uniforme con el aliño.

Pasos 4

Papaya preparada - Guindilla roja preparada - **50 g** de judías verdes (precocidas y cortadas en trozos de 2,5 cm) - **2 cucharadas** de frutos secos

tostados, triturados - Cilantro picado
Cuando el colinabo haya adquirido una textura ligeramente tierna, incorpore la papaya, la guindilla roja, las judías verdes y la mitad de los frutos secos triturados. Mezcle delicadamente y pase la preparación a un plato para servir. Añada por encima los frutos secos restantes y el cilantro.