KIKKOMAN

Avokádós babsaláta szőlővel

Teljes idő **25 perc.** **20 perc.** előkészítési idő **5 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
2.892 kJ / 691 kcal

Zsír: **44,30 g** Fehérje: **22,50 g**
Szénhidrát: **65 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

300 g	lóbab (fehérbabbal vagy edamame babbal helyettesíthető)
1	avokádó
300 g	piros szőlő
50 g	dió
100 g	madársaláta
0,5 csokor	friss menta
1 csokor	friss petrezselyem
2	ág friss oregánó
1	gerezd fokhagyma
0,5	csilipaprika
3 ek.	olívaolaj
2 ek.	Kikkoman Természetesen érlelt gluténmentes szójaszósz
1 ek.	almaecet

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

300 g lóbab - **1** avokádó
A lóbabot rövid ideig főzzük, amíg megpuhul, de még harapható marad. Leszűrjük, majd eltávolítjuk a héját. Az avokádót felszeleteljük.

Lépések 2

300 g piros szőlő - **50 g** dió - **100 g** madársaláta - **0,5 csokor** friss menta - **0,5 csokor** friss petrezselyem - **1** friss oregánó
Egy tálban összeforgatjuk az avokádót, a babot, a szőlőt, a diót, a madársalátát és a friss fűszernövényeket.

Lépések 3

1 gerezd fokhagyma - **0,5** csilipaprika - **0,5 csokor** friss petrezselyem - **1** friss oregánó - **3 ek.** olívaolaj - **2 ek.** Kikkoman Természetesen érlelt gluténmentes szójaszósz - **1 ek.** almaecet
A fokhagymát, a csilipaprikát és a fűszernövényeket finomra vágjuk. Elkeverjük az olívaolajjal, a Kikkoman gluténmentes szójaszósszal és az almaecettel, majd a chimichurri szószt a salátára locsoljuk.