KIKKOMAN

Mango-Karotten-Salat

Gesamtzeit **10 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
625 kJ / 149 kcal

Fett: **5,3 g** Eiweiß: **3,6 g**
Kohlenhydrate: **18,1 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	Mango
1	Römersalat (oder 2 Mini-Romana)
2	Karotten
100 g	Sojasprossen
2 EL	Olivenöl
2,5 EL	heller Balsamicoessig
100 ml	Apfelsaft
2,5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1,5 EL	Ahornsirup
	Frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für den Salat Mango schälen, das Fruchtfleisch erst in Spalten und dann in Streifen schneiden. Salat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Karotten schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Sojasprossen evtl. waschen.

Schritt 2

Für das Dressing 4 EL Mangostreifen mit Olivenöl, Essig, Apfelsaft, Sojasauce und Ahornsirup pürieren und mit Pfeffer würzen. Dressing mit den Salatzutaten vermischen und servieren.