KIKKOMAN

Salade de betteraves rôties à la ricotta

durée totale **60 min.** **10 min.** temps de préparation **50 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.260 kJ / 300 kcal

Matières grasses: **14 g** Protéines: **10 g**
Glucides: **32,0 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

360 g	de betteraves rouges
20 g	de gingembre mariné
1	gousse d'ail
20 ml	Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman
10 g	de miel
100 g	de ricotta
2 poignées de	roquette
2 poignées de	épinards
1 càs	de graines de sésame noir
	Quelques feuilles de menthe, pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

360 g de betteraves
Laver les betteraves, l'envelopper dans du papier aluminium et les faire cuire pendant 45 à 50 minutes sur un barbecue jusqu'à ce qu'elles soient tendres, ou au four à 180-200 °C.

Étape 2

20 g de gingembre mariné - **1** gousse d'ail - **20 ml** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman - **10 g** de miel
Hacher finement le gingembre et l'ail, puis les mélanger avec la sauce Kikkoman pour poke bowl et le miel pour obtenir une vinaigrette.

Étape 3

100 g de ricotta - **2 poignées de** roquette - **2 poignées de** épinards - **1 càs** de graines de sésame noir - Quelques feuilles de menthe, pour la garniture
Couper les betteraves rôties en quartiers et les disposer sur une assiette. Émietter la ricotta en petits morceaux et l'ajouter par-dessus, puis parsemer de roquette et d'épinards. Arroser de vinaigrette, garnir de feuilles de menthe et saupoudrer de graines de sésame.