KIKKOMAN

Salade de nouilles soba, sauce tahini

durée totale **25 min.** **15 min.** temps de préparation **10 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.630 kJ / 390 kcal

Matières grasses: **14 g** Protéines: **12 g**
Glucides: **50 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g	de nouilles soba
80 g	de carotte
100 g	de concombre
100 g	de poivron rouge
0,5	oignon rouge
30 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
10 ml	de vinaigre de riz
10 ml	de sirop d'érable ou de miel
10 g	de tahini
120 g	de tomates cerise (rouges et jaunes)
	Quelques feuilles de coriandre pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de nouilles soba - **80 g** de carottes - **100 g** de concombre - **100 g** de poivron rouge - **0,5** oignon rouge
Cuire les nouilles soba selon les instructions figurant sur l'emballage, puis les rincer à l'eau froide et les égoutter. Éplucher la carotte, puis la couper en bâtonnets fins (environ 5 cm de long) avec le concombre et le poivron rouge. Émincer l'oignon en fines lamelles.

Étape 2

30 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **10 ml** de vinaigre de riz - **10 ml** de sirop d'érable ou de miel - **10 g** de tahini
Mélanger tous les ingrédients ci-dessus pour préparer la vinaigrette.

Étape 3

120 g de tomates cerise (rouges et jaunes) - Quelques feuilles de coriandre pour la garniture
Couper les tomates cerise en deux. Mélanger les nouilles avec les légumes de l'étape 1, ajouter les tomates, verser la vinaigrette et mélanger délicatement. Garnir avec les feuilles de coriandre.