

Salade de pâtes orzo et légumes d'été

durée totale **28 min.** 20 min. temps de préparation 8 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.465 kJ / 350 kcal

Matières grasses: **15 g** Protéines: **10 g**
Glucides: **45 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

120 g de pâtes orzo
2 càs de jus de citron vert frais
2 càs d'huile d'olive
2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs de miel
50 g de tomates cerise
50 g de concombre, coupé en dés
1 poivron jaune, coupé en dés
1 oignon nouveau, coupé en dés
35 g de fromage pecorino romano râpé
10 g d'herbes fraîches pour la garniture (par ex. basilic, aneth ou persil)
40 ml Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

120 g de pâtes orzo

Faire cuire les pâtes orzo dans de l'eau salée selon les instructions figurant sur l'emballage. Les égoutter et les laisser refroidir complètement.

Étape 2

2 càs de jus de citron vert frais - **2 càs** d'huile d'olive - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** de miel

Dans un petit bol, fouetter le jus de citron vert, l'huile d'olive, le miel et la sauce soja Kikkoman pour préparer la vinaigrette.

Étape 3

50 g de tomates cerise - **50 g** de concombre, coupé en dés - **1** poivron jaune, coupé en dés - **1** oignon nouveau, coupé en dés - **35 g** de fromage pecorino romano râpé - **10 g** d'herbes fraîches pour la garniture (par ex. basilic, aneth ou persil) - **40 ml** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman

Dans un grand saladier, mélanger les pâtes orzo refroidies avec les légumes d'été coupés en dés. Verser la sauce au citron vert sur la salade et mélanger délicatement pour enrober uniformément tous les ingrédients. Garnir avec les herbes fraîches, le pecorino romano râpé et la sauce Poke Kikkoman.