KIKKOMAN®

Salade façon tartare

durée totale **15 min.** **15 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
650 kJ / 155 kcal

Matières grasses: **5,9 g** Protéines: **7,4 g**
Glucides: **15,7 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1	boîte de pois chiches
1	petit oignon rouge
0,5	poivron rouge
2 càs	de tahini (pâte de sésame)
2 càs	de câpres
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs	paprika fumé
2 càs	de rondelles de ciboulette

PRÉPARATION

Étape 1

Rincer les pois chiches et les égoutter. Éplucher l'oignon, nettoyer le poivron, le laver et couper l'oignon et le poivron en petits dés.

Étape 2

Écraser les pois chiches à l'aide d'une fourchette et les mélanger avec l'oignon, le poivron, le tahini et les câpres. Assaisonner avec la sauce soja et 1 c. à soupe de ciboulette.

Étape 3

Décorer la salade avec le reste de la ciboulette et servir avec des toasts, des tomates et des rondelles d'oignon, selon son goût.