

Salát s mangem a granátovým jablkem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

80 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: romik

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-s-mangem-a-granatovym-jablkem>

Příprava

Mango oddělíme od pecky, oloupeme a nakrájíme na malé kousky. Rukolu s polníčkem opláchneme a necháme okapat. Arašídů nakrájíme na menší kousky. Pomerančovou a citónovou šťávu smícháme s makovým olejem, osolíme a opepříme. Salát smícháme se zálivkou, přidáme mango a granátové jablko a vše řádně promícháme. Na závěr dozdobíme salát na talíři nasekanými arašídů.

Tip k receptu

Salát můžete podávat s celozrnným pečivem.

Ingredience

- 1/2 ks manga
- 60 g granátového jablka
- 50 g rukoly
- 40 g polníčku
- 2 lžice pomerančové šťávy
- 3 lžice citronové šťávy
- hrst arašídů nesolených
- 3 lžice makového oleje Bohemia olej
- špetka soli
- špetka mletého pepře

Kategorie

Finančně náročnější, Ovoce, Exotika, Příloha, Salát

