

Salát s mangem a papájou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

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

Autor: sonizna

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

Příprava

Papáju a mango nakrájíme na kostičky, mrkev a cibuli na tenká kolečka. Grapefruit oloupeme a nakrájíme na plátky. Smícháme šťávu z poloviny limetky a dvě lžičky oleje. Přidáme 50 ml vody a trochu cukru. Nastrouháme zázvor a přidáme ho do zálivky. Krevety restujeme spolu s nasekaným česnekem a koriandrem na oleji. Ovoce a zeleninu naskládáme na talíře, na to dáme krevety, přelijeme dresinkem a ozdobíme nasekanou řeřichou a chilli papričkou.

Tip k receptu

Sladká chuť se skvěle snoubí s ostrou chilli papričkou.

Ingredience

- 8 ks krevet
- 1 stroužek česneku
- 1 ks limety
- 1/2 ks papáje
- 1/2 ks manga
- 1 ks mrkve
- 1/2 ks grapefruitu
- 1 ks červené cibule
- 1/2 ks chilli papričky
- 2 lžičky koriandru
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 4 lžičky olivového oleje
- 1/2 hrsti řeřichy
- 1/2 lžičky třtinového cukru
- 1 troška zázvoru

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Zelenina, Salát

