

Sałatka z mango

Przepis dodany przez użytkownika ewa1257

pyszna sałatka

Czas przygotowania: 30 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 20 PLN

Kaloryczność: 100 kCal

Potrzebne składniki:

- sałata lodowa - 1 szt.
- owoce mango - 2 szt.
- pęczek rzodkiewki - 1 szt.
- cytryna - 2 szt.
- oliwa z oliwek - 2 łyżka(i)
- bulion warzywny - 2 łyżka(i)
- pęczek natki pietruszki - 1 szt.
- , sól pieprz - 1 szczypta(y)

Etapy przyrządzania:

1. Umyć i oczyścić sałatę, pokroić ją w paski. Obrać mango ze skórki, usunąć pestkę. Miąższ pokroić w niewielkie cząstki. Umyć i oczyścić rzodkiewkę, pokroić w plasterki i dodać razem z mango do sałaty. Wycisnąć cytryny, wymieszać sok z oliwą i bulionem warzywnym, przyprawić sos do smaku solą, czerwonym i czarnym pieprzem. Polać sosem sałatkę i odstawić ją na 10 minut, aby nabrała smaku. Umyć natkę, oberwać i posiekać listki, posypać nim sałatkę.

Jak podawać?

na talerzykach