Sałatka złocisto-szmaragdowa

Oto niecodzienne zestawienie słodkiego i miękkiego miąższu mango z kruchymi listkami sałaty. Ta barwna i odświeżająca sałatka najlepiej smakuje z ciepłym pełnoziarnistym pieczywem – chlebem lub bułeczkami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 duże dojrzałe mango
200 g mieszanych liści młodego szpinaku
12 listków świeżej bazylii, grubo posiekanych lub rozerwanych
6 pędów świeżej kolendry, listki grubo posiekane, łodyżki usunięte
30 g orzechów nerkowca lub orzeszków ziemnych,
uprażonych i grubo posiekanych

Sos limonkowo-imbirowy
skórka otarta z 1 limonki
2 łyżki soku z limonki
2 łyżeczki drobno posiekanego, świeżego imbiru

1 łyżka oleju sezamowego
1 łyżka oleju słonecznikowego
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać mango. Oddzielić nożem miąższ od pestki i pokroić wzdłuż na cienkie cząstki

2) Wymieszać wszystkie liście, łącznie z bazylią i kolendrą na dużym talerzu. Ułożyć cząstki mango na liściach i między nimi.

3) Wymieszać składniki sosu i polać nimi sałatkę. Posypać posiekanymi orzechami nerkowca lub orzeszkami ziemnymi i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 125 kcal, 3 g białka, 10 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 6 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock