CYTRYNOWE ORZEŹWIENIE

15 min. 5 min. 2 porcje

SKŁADNIKI:

- 2 garści rukoli
- 2 garści roszponki
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 1 nieduże mango
- 100 g mini mozzarelli
- 1 awokado (2 łyżki soku cytryny)
- 2 łyżki płatków migdałowych

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- 1 łyżeczka miodu
- 4 łyżki oleju lnianego o smaku cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka miodu
- sól himalajska, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy go z pozostałymi składnikami dressingu.
2. Płatki migdałowe prażymy na suchej patelni.
3. Pomidorki przekrawamy na połówki.
4. Z mango wykrawamy kulki lub kroimy go w kostkę.
5. Kulki mozzarelli odsączamy z zalewy i osuszamy ręcznikiem papierowym.
6. Awokado kroimy na półksiężyce, a następnie skrapiamy sokiem z cytryny.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie roszponkę, pomidorki, mango i awokado i mozzarellę. Całość polewamy dressingiem, a na koniec posypujemy płatkami migdałowymi.

DODATKOWE UWAGI:

- Do przygotowania dressingu wykorzystałam olej lniany BIOOIL o smaku cytryny. Jeśli nie macie go pod ręką możecie wykorzystać inny olej i wzbogacić go sokiem z cytryny.

Just a SALAD

© Just a SALAD 2017
Pobrano z serwisu: justasalad.pl