



## TAJSKIE WPŁYWY



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść mixu sałat
- × 1 opakowanie filetów śledziowych w sosie śmietanowym
- × 1 nieduże mango
- × 1 papryka spiczasta
- × 2 łyżki pestek słonecznika
- × 3 łyżki grzanek z czosnkiem
- × 1 garść listków kolendry
- × 1-2 łyżki oleju słonecznikowego
- × sól himalajska, świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Filety śledziowe wyjmujemy z opakowania i kroimy w paseczki.
2. Mango kroimy na mniejsze kawałki.
3. Paprykę pozbawiamy gniazda nasiennego i kroimy na plasterki.
4. Na półmisek układamy naprzemiennie skropione olejem listki sałat, części śledzia z odrobiną śmietany, mango oraz paprykę. Całość posypujemy grzankami oraz pestkami słonecznika.