MULTIWITAMINA

15 min. 1 porcja

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- 1 garść kiełków jarmużu
- 1 nieduża fioletowa marchewka (1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżeczka oleju rzepakowego, sól, syrop z agawy)
- 1/2 kiwi
- 50 g serka śmietankowego puszystego
- 50 g sera koziego twarogowego
- kilka kropli syropu z agawy
- 1/4 mango
- 2 łyżki pistacji w łupinkach

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchewkę obieramy a następnie przy pomocy nożyka do julienów wykonujemy nitki, które polewamy sosem przygotowanym z soku z cytryny, oleju, soli i kilku kropli syropu z agawy.
2. Kiwi obieramy, a następnie kroimy na równe półplasterki.
3. Mango obieramy, po czym kroimy na cienkie, podłużne plasterki.
4. Pistacje obieramy, a następnie siekamy na mniejsze, niebyt drobne kawałki.
5. Dobrze schłodzone serki łączymy z posiekanymi pistacjami oraz kilkoma kroplami syropu z agawy.
6. Na talerzyk wykładamy nitki z marchewki, na środku wykładamy masę serową (warto wykorzystać obręcz kulinarną), a dokoła układamy cząstki kiwi. Następnie na serku układamy ruloniki z mango, a wierzch dekorujemy kiełkami jarmużu.

© Just a SALAD 2020
Pobrano z serwisu: justasalad.pl