Exotický šalát so špargľou a mangom



Čas prípravy: 20 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá; Pomazánky, šaláty a slané snacky

Neveríte vlastným očiam? Špargľa a mango? Je to tak, nepomýlili sme sa a tiež: nebojíme sa. Vieme, že vás táto kombinácia nesklame. Ideálne jedlo pre horúce dni: krátka príprava, žiadne varenie. Exotický šalát vhodný na obed či na večeru.

Suroviny:

500 g olúpanej zelenej špargle

200 g celozrnného kuskusu

20 ks kešu, pražených na sucho

1 mango, nakrájané na menšie kocky

1 červená cibuľa pokrájaná na tenké krúžky

2 PL olivového oleja

5 PL surovej pomarančovej šťavy

černuška na posypanie

granulovaný cesnak

soľ

Postup práce:

Kuskus zalejeme vriacou vodou (cca 300 ml), posolíme, pridáme granulovaný cesnak a necháme odstáť. Špargľu nakrájame na menšie kúsky (dlhé 3 – 4 cm) a cca 5 minút povaríme vo vode. Uvarený kuskus premiešame zo všetkými surovinami, rozdelíme na taniere, posypeme kešu, černuškou a podávame.

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk