

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 pokrúžaná 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 so všetkými surovinami, rozdelíme na tanier, posypeme kešu, černuškou a podávame.