

SLOŽENÍ

2 balení Garden Gourmet Veggies nudličky

100 g kešu oříšků (nebo napůl s pekanovými ořechy)

1 zralé mango

1 zralé avokádo

150 g špenátových listů

300 g čerstvého ananasu

200 g cizrny (v plechovce)

100 g granátového jablka

30 ml citronové šťávy

3 lžice rostlinného oleje

2 lžice tekutého medu

čerstvě mletý pepř

Volitelné: 1 polévková lžice konopných semínek



Hledáte lehkou letní večeři? Pak je tento salát s cizrnou, našimi Garden Gourmet Veggies nudličkami, avokádem, mangem, ananasem doplněným kešu oříšky a úžasně svěžím citrónovo-medovým dresingem právě pro vás. Vyzkoušejte ho již dnes!

PŘÍPRAVA

1. ORESTUJTE KEŠU OŘECHY A VEGGIE NUDLIČKY

Kešu ořechy orestujeme na suché pánvi a odstavíme. Na stejné pánvi rozpálíme olej a připravíme Veggies nudličky podle pokynů na obalu.

2. PŘIPRAVTE SI ZELENINU A OVOCE

Mezitím připravíme salát. Vložíme špenátové listy do misky. Ovoce a avokádo očistíme, nakrájíme na kostky a promícháme se salátem (některé kousky si necháme odděleně pro ozdobu).

3. UDĚLEJTE SI DIP

Dresink ušleháme z citronové šťávy a medu. Dochutíme solí a pepřem. Promícháme se salátem, který poté rozdělíme do talířů.

4. UŽ SI JEN POSKLÁDEJTE SALÁT A VYCHUTNEJTE SI HO!

Na takto připravený salát rozdělíme ořechy, cizrnu a Veggies nudličky. Ozdobíme granátovým jablkem (konopným semínkem) a dalšími kousky ovoce, které jsme si předtím dali stranou.

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA GARDENGOURMET.CZ