




## Zielenina z egzotyczną słodyczą

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

sałata masłowa - 1 szt.

kapusta pekińska liście - kilka szt.

natka - 1/2 pęcz

fasola czerwona - 1 słoik

mango - 1 szt.

olej z pestek dyni - 1 łyżka

olej rzepakowy - 2 łyżka

ocet balsamiczny - 1 łyżka

płatki chili - szczypta

sól - do smaku

### Dodatkowe info:

Wspaniała, orzeźwiająca, pełna witamin zielona sałatka, sycąca dzięki dodatkowi fasoli i wspaniale orzeźwiająca dzięki słodkiemu, egzotycznemu mango

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Sałaty myjemy, osuszamy bardzo starannie w papierowym ręczniku lub suszarce do sałaty, rwiemy na mniejsze kawałki. Fasole odsączamy z puszki na durszlaku i płuczemy pod bieżącą wodą, odsączamy, dodajemy do sałat. Mango myjemy, obieramy ze skóry, kroimy w kostkę i dodajemy do sałat. Przygotowujemy sos ubijając małą trzepaczką wszystkie jego składniki, polewamy nim sałatkę tuż przed podaniem.