Sałatka brokułowa curry z mango

Nikita

Polecane na: **przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, arabska, polska**

Warto wiedzieć:

10 min

2 porcje

Składniki:

- brokuł mały - 250 g
- marchew - 1 szt.
- mango mrożone 2beBIO (150 g) - 1/2 opakowanie
- żurawina suszona - 3 łyżka
- natka pietruszki posiekana - 2 łyżka
- dressing: -
- oliwa z oliwek - 2 łyżka
- mleczko kokosowe - 4 łyżka
- miód akacjowy - 1 łyżka
- przyprawa curry - 1 łyżeczka
- sól - szczypta
- pieprz świeżo mielony - szczypta

Dodatkowe info:

Sałatka to jest bardzo smaczna i zdrowa, zawiera dużo witamin i składników odżywczych. Może stanowić samodzielny posiłek lub być dodatkiem do obiadu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brokuł umyć i podzielić na mniejsze kawałki. Marchew obrać i pokroić również na kawałki.

KROK 2: Mango mrożone 2beBIO wyjąć na talerz, aby rozmarzło. Można każdą kostkę pokroić na 2-3 części.

KROK 3: Brokuł i marchew posiekać na drobno za pomocą malaksera, przełożyć do miski.

KROK 4: Z podanych składników przygotować dressing, dobrze wymieszać.

KROK 5: Do miski z warzywami wlać dressing, dodać posiekaną natkę pietruszki i żurawinę, wymieszać. Dodać połowę mango.

KROK 6: Sałatkę przełożyć miski, na wierzchu ułożyć pozostałe mango.

KROK 7: Sałatkę można odstawić na trochę, aby smaki się przegryzły.

KROK 8: Można też podawać ją od razu po przygotowaniu. W obu przypadkach smakuje bardzo dobrze.