



Sałatka na modłę boliwijską

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

kapusta pekińska - 1 szt.
natka pietruszki - 1 pęk
kapusta kiszona - 1 garść
komosa ryżowa ugotowana - 1
szklanka

sól - do smaku
pieprz - do smaku
olej arganowy BioPlanet - 2 łyżka
chutney mango - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Liście kapusty pekińskiej siekamy bardzo drobno, oprószamy solą i wrzucamy do miski, odstawimy na 5 min, by zmiękły i puściły sok.

Umytą natkę pozbawiamy łodyżek - liście dodajemy do pekinki. Do kapusty dodajemy też niewielką ilość kapusty kiszonej. Ugotowaną i ostudzoną komosę ryżową mieszamy widelcem, a następnie dodajemy do kapusty. Całość oprószamy chili, suszonym czosnkiem, polewamy olejem arganowym i dodajemy chutney mango. Mieszamy wszystko przed zjedzeniem.