Sałatka z musztardowym dressingiem i słonecznikiem chilli

Barbara Strużyna

Polecane na: **lunchbox, sałatki**

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

sałata rzymska mini - 1 szt.
mango ataulfo - 1 szt.
borówki - 2 garść
papryka czerwona - 1/2 szt.
roszponka - 2 garść
dressing: -
oliwa z oliwek - 3 łyżka
sok z cytryny - 1 łyżka
syrop klonowy (wegetarianie mogą miód) - 1 łyżka
musztarda - 1 łyżka
posypka: -
słonecznik - 2 garść
cynamon - 1 łyżeczka
chilli (cayenne) - szczypta

Dodatkowe info:

Jeśli chcemy zabrać sałatkę do pracy to zapakujmy lunchboksa sałatkę a słonecznik i dressing dodajmy już w pracy tuż przed zjedzeniem. Sałata nie straci chrupkości.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa myjemy, liście sałaty układamy na talerzu. Mango obieramy ze skórki kroimy miąższ w kostkę, układamy na sałacie. Kroimy paprykę i układamy na sałatce, posypujemy borówki.

KROK 2: Dressing: do małego słoiczka wkładamy składniki, zamykamy i potrząsamy. Polewamy sałatkę.

KROK 3: Na patelni prażymy słonecznik, gdy już jest uprażony dodajemy cynamon i szczyptę chilli i soli. Mieszamy.