




Wegańska sałata z mango i serowym sosem słonecznikowym

 Dorota Rozbicka

Polecane na: [lunchbox](#), [sałatki](#), [sosy](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

serce sałaty rzymskiej - 1 szt.

sałata lodowa - 1/2 szt.

kiełki rzodkiewki - 4 łyżka

mango - 1 szt.

ziarno słonecznika - 1 szklanka

cytryna - 1 szt.

płatki drożdżowe nieaktywne - 1 łyżka

sól himalajska - do smaku

czosnek granulowany - 1 szczypta

olej słonecznikowy tłoczony na zimno - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziarna słonecznika zalewamy wodą i zostawiamy do namoczenia na 2 godziny.

Po tym czasie słonecznik odcedzamy, przekładamy do pojemnika blendera.

Dodajemy sok z cytryny, czosnek, płatki drożdżowe i sól, olej i miksujemy zachowując lekko ziarnistą strukturę serka (jeśli struktura jest zbyt gęsta dodajemy 2-4 łyżki wody).

Sos serowy doprawiamy do smaku.

KROK 2: Sałaty myjemy, osuszamy, rwiemy na mniejsze kawałki.

Mango obieramy, kroimy w kostkę.

Wszystkie warzywa i owoce mieszamy,

dodajemy sos serowy.