

Sałatka z mango, burakiem i serem korycińskim



FUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

SKŁADNIKI

| | |
|------------------------------------|--------------|
| roszponka | 2 garści |
| mango | 1 sztuka |
| buraki czerwone (pieczone) | 3 sztuki |
| ser koryciński z czarnuszką | 150 gramów |
| orzeszki pinii | 2 łyżki |
| Czarnuszka nasiona Prymat | 0.2 łyżeczki |
| bazylia czerwona | 1 pęczek |

SOS

| | |
|----------------------|------------|
| sok z limonki | 1 sztuka |
| oliwa | 3 łyżki |
| woda | 2 łyżki |
| ksylitol | 1 łyżeczka |
| sól | 1 szczypta |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1. Buraczki dokładnie myjemy, osuszamy i każdy owijamy w folię aluminiową. Następnie układamy je na blaszce i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C na około 1 godzinę*. Po upieczeniu buraczki studzimy i obieramy ze skórki.
* Pod koniec sprawdzimy widelcem czy buraczki są dobrze upieczone i czy nie trzeba piec ich odrobinę dłużej.

KROK 2. Obrane buraki, mango i ser koryciński kroimy w kostkę. Na talerze układamy roszone, a na nią pokrojone składniki. Następnie dodajemy kilka listków czerwonej bazylii i posypujemy wszystko czarnuszką oraz orzeszkami piniowymi. Sałatkę podajemy z sosem przygotowanym z soku z limonki, oliwy, wody, ksylitolu i szczypty soli. Życzeń smacznego! :)

