

Sałatka z mango i miętowym pesto



FUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

mango	1 sztuka
cykoria	2 garści
mozzarella kulki	150 gramów
pomidorki koktajlowe	1 garść
orzechy nerkowca	2 łyżki
chilli	1 szczypta
Pieprz czarny- MŁYNEK	1 szczypta

PESTO

mięta	1 pęczek
parmezan starty	30 gramów
orzechy nerkowca	30 gramów
ząbek czosnku	1 ząbek
oliwa	0.3 szklanki
pieprz	1 szczypta
sól	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1. Do blendera wkładamy listki mięty, parmezan, ząbek czosnku, uprażone orzechy nerkowca oraz wlewamy oliwę z oliwek. Wszystkie składniki miksujemy dla odpowiedniego połączenia i doprawiamy solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.

KROK 2. Na talerze lub do salatek wykładamy listki obu cykorii, kulki mozzarelli, kolorowe pomidorki koktajlowe, pokrojone w kostkę mango, orzechy nerkowca i posypujemy wszystko papryczką chilli i grubo mielonym pieprzem. Sałatkę podajemy z miętowym pesto, które pełni rolę sosu oraz nadaje całości niezwykle świeżego smaku.