



Salat mango med solsikkekerner

4 personer

Ingredienser

250 g sukkerærter
250 g agurk
150 g avocado
200 g mango
100 g gulerod
2-4 spsk basilikum, frisk
1 dl solsikkekerner, øko, Urtekram

Dressing

Her frisk chili, rød
5 cm frisk ingefær
2 spsk oliven eller avocado olie
2-3 spsk limesaft
1 tsk salt
2 fed hvidløg
1 tsk honning

Ernæringsindhold pr. person:

KCAL: 306
Protein: 6,68g
Fedt: 20,4g
Kulhydrat: 21,3g

Fremgangsmåde

Skær først sukkerærter i tynde skiver.
Fjern kernerne i agurken og skær den tyndt.
Hak avocado og mango i tern.
Hak peanuts
Skær gulerødder små tern.
Bland sammen og pynt med basilikum.

Dressingen

Hak chili, ingefær og hvidløg fint.
Bland sammen med avokadoolie (anden olie kan bruge fx olivenolie), limesaft og honning.
Smag til med salt.