



## Salat mango og peanuts

4 personer

### Ingredienser

250 g sukkerærter  
250 g agurk  
150 g avocado  
200 g mango  
1 dl peanuts, (jordnød, ristet og saltet)  
100 g gulerod  
2-4 spsk basilikum, frisk

### 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: 320  
Protein: 7,87g  
Fedt: 21,4g  
Kulhydrat: 21g

### 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.