

Rukolový salát s mangem, avokádem a vlašskými ořechy

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Ravena



Suroviny

Porce: 4

- rukoly 500 g
- velké zralé mango 1 ks
- zralá avokáda 3 ks
- vlašských ořechů 100 g
- citron 1 ks
- olivového oleje 1 dl
- růžový pepř 1 špetka
- sůl 1 špetka
- citronová kůra 1 špetka

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Lístky rukoly pořádně opláchněte a nechte okapat. Potom je nasypete do velké salátové mísy. Dále oloupejte mango a avokádo, nařežte je na středně velké kousky. Než vše přidáte do mísy s rukolovými lístky, důkladně pokapejte citronovou šťávou, aby po čase stráveném na vzduchu nezhnědly. Jemně posekejte vyloupaná ořechová jádra a též je přidejte do mísy.

Salátová zálivka je také velmi jednoduchá. Olivový olej smíchejte se špetkou soli, čerstvě namletým

růžovým pepřem, citronovou kůrou a trochou citronové šťávy.

Všechny přísady prošlehejte metlou a vzniklý dresink nalijte na salát. Vše velmi pečlivě promíchejte, až se salát krásně spojí. Výborně chutná s čerstvou citronádou!