

Ledový salát s mangem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Petržel 1 svazek
- Mango 2 ks
- Ředkvičky 1 svazek
- Ledový salát 1 ks
- Citrón 2 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Zeleninový vývar 2 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Ledový salát očistíme, omyjeme a nakrájíme na proužky. Mango oloupeme, zbavíme pecky a dužinu nakrájíme na malé kousíčky. Ředkvičky opláchneme, nakrájíme na tenké plátky a společně s mangem vmícháme do salátu.

Červený pepř hrubě rozdrtíme, citrony vymačkáme a šťávu z nich smícháme s olivovým olejem a zeleninovým vývarem. Vše ochutíme solí, pepřem a červeným pepřem.

Připravenou zálivkou přelijeme salát, zamícháme a dáme do lednice na 15 minut rozležet.

Ledový salát s mangem podáváme ozdobený lístečky petrželky.