

Lehký salát s mangem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Ředkvičky 1 svazek
- Salátová okurka 1 ks
- Cherry rajčata 1 ks
- Ledový salát 1 ks
- Mango 1 ks
- Provensálské koření 1 ks
- Uzená parenica 1 ks
- Šunka 50 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Olivový olej 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Zeleninu a mango očistíme. Mango odkrojíme od pecky a nakrájíme na drobnější kostičky. Zeleninu a šunku nakrájíme také na kostičky, salát natrháme na kousky. Sýr nastrouháme najemno.

V míse smícháme zeleninu, mango, šunku a sýr. Podle chuti okořeníme salát solí, pepřem a provensálským kořením. Nakonec přelijeme lehký salát s mangem olivovým olejem a znovu důkladně promícháme.

Lehký salát s mangem podáváme nejlépe vychlazený. Pokud salát doplníme vařenými těstovinami a bílým jogurtem, vznikne lehké hlavní jídlo.