

Tropický salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Mango 1 ks
- Papája 0.5 ks
- Banány 2 ks
- Limetková šťáva 1 ks
- Marakuja 2 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Chlazení, mražení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Kvalitní zralé mango a zralou papáju (nejlepší je červená) rozkrojíme, vybereme lžící semínka, okrájíme slupku a nakrájíme na kousky. Banány je lepší použít menší odrůdu (Ladies Fingers), která je šťavnatá a má aromatictější a trochu kyselější chuť. Nakrájíme na kolečka a hned postříkáme šťávou z limetky aby nam nezhnědly.

Mango rozkrojíme na půlku a vyndáme pecku, dužinu nakrájíme na kousky a lžící vybereme. Všecko ovoce promícháme a přidáme šťávu se zrníčky z marakuji. Kdo chce mít víc šťávy přidá si šťávu z pomeranče. Dáme do ledničky zchladit...