

# Salát z brokolice a manga

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



## Suroviny

**Porce:** 4

- Brokolice 1 ks
- Mango 1 ks
- Mandlové lupínky - loupané 1 hrst
- Šťáva z citronu 1 ks
- Sůl 1 ks
- Pepř mletý 1 ks
- Cukr 1 ks

**Doba přípravy:** 15 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Vaření

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Omytou brokolici očistíme a vaříme v osolené vodě asi 2 minuty, poté ji rozebereme na růžičky. Zálivku připravíme z citronové šťávy, vody, soli, pepře a cukru. Oloupané mango nakrájíme na kostičky, smícháme s brokolicí a přelijeme zálivkou. Necháme v chladničce vychladit a před podáváním posypeme opraženými mandlovými lupínky. Ihned podáváme.