

Salát s mangem a kiwi

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 4

- Mango 1 ks
- Kiwi 3 ks
- Niva nebo jiný sýr s modrou plísní 200 g
- salát Lollo rosso 1 ks
- Citronová šťáva 2 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Cukr 1 lžička
- Olej 4 lžíce
- Citronová meduňka - na ozdobení 1 hrst

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Mango oloupeme a odřežeme od pecky. Dužinu nakrájíme na špalíčky velikosti sousta. Kiwi oloupeme, po délce rozpůlíme a nakrájíme na plátky.

Sýr nakrájíme na kostky. Salát omyjeme, osušíme a natrháme na kousky velikosti sousta.

Citronovou šťávu smícháme se solí, pepřem a cukrem a do zálivky zašleháme olej. Vše smícháme se zálivkou. Salát podáváme ozdobený snítkou citronové meduňky.