

ŠALÁT S VEGGIE REZANČEKMI, CÍCEROM A GRANÁTOVÝM JABLKOM

INGREDIENCIE

2 balenia Garden Gourmet Veggies
Rezančky

100 g kešu oreškov (alebo 50g
kešu a 50g pekanových oreškov)

1 zrelé mango

1 zrelé avokádo

150 g špenátových listov

300 g ananásu

200 g cíceru (v plechovke)

100 g granátového jablka

30 ml citrónovej šťavy

3 lyžice rastlinného oleja

2 lyžice tekutého medu

čerstvo mleté čierne korenie

Voliteľné: 1 polievková lyžica
konopných semienok

 4 PORCIÁCH

 15 MIN

 JEDNODUCHÝ

PRÍPRAVA

1. OPEČTE KEŠU ORECHY A VEGGIE REZANČEKY

Kešu orechy orestujeme na suchej panvici a odstavíme. Na rovnakej panvici rozpálime olej a pripravíme Veggies rezančky podľa pokynov na obale.

2. PRIPRAVTE SI OVOCIE A ZELENINU

Medzitým pripravíme šalát. Vložíme špenátové listy do misky. Ovocie a avokádo očistíme, nakrájame na kocky a premiešame so šalátom (zopár kúskov si necháme bokom na ozdobu).

3. DRESING Z CITRÓNOVEJ ŠŤAVY A MEDU

Dressing pripravíme vyšľahaním z citrónovej šťavy a medu. Dochutíme soľou a korením. Premiešame so šalátom, ktorý potom rozdelíme do tanierov.

4. VŠETKO DAJTE DO MISKY A PODÁVAJTE!

Na takto pripravený šalát rozdelíme orechy, cícer a Veggies rezančky. Ozdobíme granátovým jablkom (konopnými semienkami) a ďalšími kúskami ovocia, ktoré sme si predtým odložili.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM**