

Mango-porkkanasalaatti

kokonaisaika **10 min** **10 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
625 kJ / 149 kcal

Rasva: **5,3 g** Proteiini: **3,6 g**
Hiilihydraatit: **18,1 g**

AINEKSET

4 annosta

1	Mango
1	roomansalaatti (tai 2 pikkusalaattia)
2	porkkanaa
100 g	ituja
2 rkl	oliiviöljyä
2,5 rkl	valkoista balsamiviinietikkaa
100 ml	omenamehua
2,5 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1,5 rkl	vaahterasiirappia
	vastajauhattua pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuori mango ja leikkaa hedelmäliha kivistä irti. Viipaloi mangon hedelmäliha ohuiksi siivuiksi. Viipaloi, pese ja kuivaa salaatti. Pese ja kuori porkkanat ja höylää ne ohuiksi siivuiksi kuorimaveitsellä. Pese idut tarvittaessa.

Vaihe 2

Valmista kastike sekoittamalla tehosekoittimessa 4 ruokalusikallista viipaloitua mangoa, oliiviöljyä, viinietikka, omenamehua, soijakastike ja vaahterasiirappi. Mausta pippurilla. Lisää kastike salaattiin ja sekoita ennen tarjoilua.