

Salata cu naut, mango si menta

written by Andreea



Salata cu naut, mango si menta este o salata racoritoare dar satioasa. Imbina placut aromele exotice de mango cu menta racoritoare. Nautul imprumuta aceste arome minunate si da o textura crocanta. Daca nu ati incercat o astfel de combinatie in salata, vi-o recomand cu caldura. In plus, castravetele crocant este si el racoritor, iar ca o pata de culoare am pus ardei rosu. Pentru si mai multa textura am adaugat si alune de padure prajite. Voi puteti folosi cam orice fel de nuci va plac sau seminte.

Din categoria salatelor satioase, mai gasiti pe blog o delicioasa salata cu linte si nuci, cu naut si pui, salata cu falafel, cu fasole si varza kale.

Desi mango este un fruct consumat ca atare sau combinat in dulciuri, el se potriveste la fel de bine si in mancaruri sarate, mai ales in salate. Pe blog gasiti un cheesecake fara coacere cu mango si ananas. Daca nu va place menta, puteti folosi in schimb marar sau patrunjel, insa eu cred ca nicio alta planta aromatica nu s-ar potrivi mai bine aici decat menta. Am folosit menta si la pastele cu dovlecei, mazare si menta si s-a potrivit de minune.

- Ingrediente:
- 1 conserva naut SunFood
- 1 mango nu foarte copt
- 1 castravete mare
- 1 ardei gras rosu

- 1 avocado
- 50 g alune de padure prajite
- 5 crengute menta
- 3 linguri ulei de masline
- sucul de la 1 lime
- sare
- piper



Pentru inceput desfaceti conserva de naut, treceti nautul printr-un jet de apa si scurgeti-l foarte bine.



Taiati castravetele pe lungime



Cu ajutorul unei lingurite scoateti semintele



Tocati castravetele si puneti-l intr-un bol



Tocati fasii subtiri ardeiul gras rosu



Desfaceti avocado si tocati-l cubulete



Taiati mango pe lungime, indepartati samburele si tocati mango cubulete



Adaugati nautul, mango si alunele de padure tocate peste celelalte legume din castron



La sfarsit adaugati frunzele de menta



La sfarsit intr-un castronel faceti o vinegreta din ulei de masline, sucul de limeta, sare si piper, amestecati bine si turnati in castron.



Amestecati usor salata cu miscari largi.



Salata cu naut, mango si menta

Transferati salata pe un platou si serviti imediat.



Salata cu naut, mango si menta

Daca vreti sa serviti aceasta salata a doua zi la birou, va sfatuiesc sa pregatiti vinegreta separat, iar avocado si menta sa le adaugati doar inainte de a servi salata.



Salata cu naut, mango si menta

Daca va place ceapa in salata (eu una nu prea o agreez in salate) atunci puteti adauga si o ceapa rosie tocata fideluta.



Salata cu naut, mango si menta

Dupa cum spuneam, salata cu naut, mango si menta este o salata delicioasa cu un iz exotic de care va veti indragosti iremediabil!



Salata cu naut, mango si menta