



САЛАТА “ДЪГА”

СЪСТАВКИ

- 250 гр. моркови, обелени и нарязани на парчета от по 1 см
- 370 гр. карфиол, нарязан на малки розички
- 285 гр. броколи, нарязани на малки розички
- 225 гр. круша, издълбана и нарязана на парчета от по 1 см
- 250 гр. цвекло, обелено и нарязано на парчета от по 1 см
- 100 гр. зехтин
- 30 гр. ябълков оцет
- 1 узряло манго, обелено и нарязано на филийки
- сокът от 1 зелен лимон
- 1 глава лук шалот, обелена и нарязана на ситно
- 1 ч.л. сол
- ½ ч.л. черен пипер
- 30 гр. фино нарязан кориандър

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Разбъркайте добре подготвените моркови, карфиол, броколи, круша и цвекло в голямата купа за смесване.
2. За да направите соса: сложете зехтина, ябълковия оцет, мангото, сока от зелен лимон, лука шалот, солта, черния пипер и кориандър в кухненски робот или блендер. Пуснете го за кратко 5-6 пъти, за да се разбие добре всичко. (Ако нямате кухненски робот или блендер, намачкайте мангото в средната купа за смесване до формиране на гладка паста. След това разбъркайте с останалите съставки за соса до добро смесване.)
3. Полейте подготвените зеленчуци със соса, разбъркайте добре и сервирайте.