

Frigărui de mango la grătar

35—45 Min.

Pregătire

1. Primul pas este prepararea granolei. Mai întâi tăiați pâinea veche în cuburi grosiere. Cu ajutorul unui robot de bucătărie, zdrobiți cuburile de pâine. Acum amestecați cu ovăzul, migdalele tocate, un praf de sare de mare, pulpa de la păstăile de vanilie, scorțișoara și cardamomul într-un bol.
2. Preîncălziți cuptorul la 160°. Tapetați tava cu hârtie de copt. Se amestecă uleiul de cocos și siropul de agave într-o cratiță mică și se topește la foc mic.
3. Acum amestecați bine lichidul topit și ingredientele uscate. Apoi întindeți granola pe foaia de copt și coaceți timp de 10 minute. Apoi intoarceti cu o spatula si mai coaceti 5 minute. Apoi se lasa sa se raceasca bine.
4. Pentru frigăruile de mango la grătar, curățati mango de coaja și tăiați cubulețe sau fășii de aproximativ 5 cm. Așezați bucățile pe frigărui de lemn sau lemongras. Se coc frigaruile pe gratar (sau in tigaie). Serviți cu iaurt de cocos și granola de casă.

Ingrediente 2 Porții

= Kotányi Produkte

2 bucăti	Mango
1 bucată	Iaurt de cocos
3 linguri	Chipsuri de cocos

Pentru granola:

100 grame	Ovăz
40 grame	Migdale tocate
100 grame	Pâine veche
2 bucați	Kotányi Baton de vanilie
1 lingură	Kotányi scorțișoară măcinată
1 lingură	Kotányi Cardamom măcinat
1 praf	Kotányi Sare de mare, râsniță
30 grame	Sirop de agave
30 grame	Ulei de cocos