



Sült avokádó ázsiai salátaágyon

🕒 30—35 Perc 

Elkészítés

- 1 Hámozzuk meg a répát. Vágjuk vékony csíkokra az uborkát, a kaliforniai paprikát és a répát.
- 2 Szeleteljük fel rézsútosan az újhagymát. Sózzuk meg a zöldségeket, keverjük össze alaposan, és hagyjuk állni 20 percig.
- 3 Az öntet elkészítése: Hevítsünk fel 2 evőkanál szezámolajat egy serpenyőben. Pirítsuk néhány másodpercig a kurkumás fűszerkeveréket, egy kis vízzel lazítsuk fel a serpenyőre tapadt fűszereket, majd tegyük félre. Adjuk hozzá az ecetet, a mézet és a szójaszószt, és keverjük össze alaposan.
- 4 Vágjuk félbe az avokádót, távolítsuk el a magot, és egy kanál segítségével válasszuk le a húst a héjról. Vágjuk egyforma vastagságú szeletekre.
- 5 Egy serpenyőben hevítsünk egy kevés olajat, pirítsuk meg az avokádó mindkét oldalát, majd sózzuk ízlés szerint. Aprítsuk fel durvára a kesudiót.
- 6 Keverjük az öntetet a zöldségekhez, majd szedjük tányérokra a kész salátát. Díszítsük a sült avokádószeletekkel és az aprított kesudióval.

Összetevők 4 fő részére

🔥 = Kotányi Produkte

4 db	Sárgarépa
1 db	Uborka
2 db	Zöld kaliforniai paprika
2 db	Újhagyma
2 db	Avokádó
40 g	Pirított kesudió
1 csipet	🔥 Tengeri só, durva szemű

Az öntethez

2 ek.	Szezámolaj
50 ml	Víz
3 ek.	Ecet
4 ek.	Méz
3 ek.	Szójaszószt
1 csomag	🔥 Kurkuma citromfűvel, zöldborssal és más finom ízekkel

