

Vyprážané avokádo na ázijskom šaláte

30–35 Min

Príprava

1. Ošúpte mrkvu. Nakrájajte uhorku, papriku a mrkvu na jemné pásiky.
2. Nakrájajte jarnú cibuľku na veľmi tenké diagonálne plátky. Všetko ochuťte soľou, premiešajte a nechajte 20 minút odležať.
3. Príprava dresingu: Na panvici zohrejte 2 PL sezamového oleja. Pár sekúnd opekajte koreniacu zmes Mango Herbs Fruity, ihneď deglazujte panvicu pomocou vody a odložte nabok. Pridajte ocot, med a sójovú omáčku a premiešajte.
4. Prerežte avokádo na polovice, vyberte kôstku a pomocou lyžice vyberte dužinu zo šupky. Nakrájajte na rovnako veľké plátky.
5. Na panvici zohrejte trochu oleja, vyprážajte nakrájané avokádo z oboch strán a ochuťte ho soľou. Nahrubo nasekajte kešu orechy.
6. Zmiešajte zeleninu a šalát s dresingom a naberte na taniere. Ozdobte plátkami vyprážaného avokáda a kešu orieškami.

Ingrediencie 4 Porcie

= Kotányi Produkte

4 kus	Mrkva
1 kus	Uhorky
2 kus	Zelená paprika
2 kus	Jarná cibuľka
2 kus	Avokádo
40 g	Opekané kešu orechy
1 štipka	Morská soľ jedlá jódovaná

Na dresing

2 PL	Sezamový olej
50 ml	Voda
3 PL	Ocot
4 PL	Med
3 PL	Sójová omáčka