



# Vyprážené 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 tanieri. Ozdobte plátkami vypráženého 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

