



Γλυκιά και δροσιστική σαλάτα με γαρίδες

Δροσιστική σαλάτα με γαρίδες και φυτική κρέμα σόγιας Alpro

Προετοιμασία

1. Πρώτα, καθαρίστε το μάνγκο, αφαιρέστε το κουκούτσι και κόψτε σε ίσα κομμάτια. Κρατήστε το 1/3 για τη σαλάτα. Κόψτε την πιπεριά τσίλι στη μέση και αφαιρέστε τους σπόρους.
2. Για το dressing, ανακατέψτε τη φυτική κρέμα σόγιας Alpro με το υπόλοιπο μάνγκο σε ελαιόλαδο. Προσθέστε την πιπεριά τσίλι, μια χούφτα φύλλα μέντας, το χυμό λάιμ και μια πρέζα αλάτι. Κρατήστε το μίγμα δροσερό μέχρι να χρησιμοποιηθεί.
3. Παράλληλα, τηγανίστε τις γαρίδες και πασπαλίστε με αλάτι και πιπέρι.
4. Τέλος, ανακατέψτε όλα τα υλικά. Προσθέστε στην πράσινη σαλάτα ψιλοκομμένο κρεμμύδι, κουκουνάρι, το μάνγκο που έχετε κρατήσει, τις γαρίδες και το dressing που έχετε ετοιμάσει και σερβίρετε αμέσως.



4 ???????



25?????



Συστατικά

- 1 1/2 ώριμο μάνγκο
- 1/2 κόκκινη πιπεριά τσίλι
- 2 κλωναράκια δυόσμου
- 250 ml φυτική κρέμα σόγιας Alpro
- 1 λάιμ
- 400 g γαρίδες
- 1 κόκκινο κρεμμύδι
- 50g καβουρδισμένα κουκουνάρια
- 250 g πράσινη σαλάτα (μίγμα από μέντα, κόλιανδρο, ρόκα, κάρδαμο, μαρούλια ...)
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι

Παρασκευάζεται από

ΚΡΕΜΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΣΟΓΙΑΣ ALPRO

