



## Hideg, édes ráksaláta

Kóstolj bele a nyárba ezzel a finom hideg ráksalátával!

### Elkészítés

Elkészítés:

1. Először hámozzuk meg a mangót, távolítsuk el a magokat és vágjuk fel egyforma darabokra. Tegyük félre a mangó szeletek egyharmadát a salátához. Vágjuk félbe a chili paprikát, és távolítsuk el a magokat.
2. Az öntethez keverjük el alaposan az Alpro szója Főzőkrémet a felkockázott mangódarabkák nagyobb (2/3 részével) az olívaolajban. Adjuk hozzá a chilipaprikát, egy marék mentalevelet és hintsük meg egy kicsit a lime levével, illetve egy csipetnyi sóval. Tartsuk hidegen fogyasztásig.
3. Közben pirítsuk a garnélarákot egy kis növényi margarinon, és sózzuk, borsozzuk.
4. Végül keverjük össze a hozzávalókat. Keverjük az aprított hagymát, fenyőmagot, a maradék mangó darabkákat, a garnélákat és az öntetet a salátakeverékhez, és tálaljuk azonnal!



4 adag



25perc



### Összetevők

- 1 és egy 1/2 darab érett mangó
- 1/2 piros chilipaprika
- 2 szál menta
- 250 ml Alpro szója Főzőkrém
- 1 lime
- 400 g nyers garnélarák
- 1 fej vöröshagyma
- 50 g pirított fenyőmag
- 250 g zöldfűszeres saláta-mix (menta, koriander, rukkola, zsázsa, fejesaláta, stb. keveréke)
- 3 evőkanál olívaolaj
- frissen őrölt bors és só