

Mango- og gulerodssalat

Samlet tid **10 min.** 10 min. Arbejdstid

Næringsindhold:
625 kJ / 149 kcal

Fedt: **5,3 g** Protein: **3,6 g**
Kulhydrater: **18,1 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

1	mango
1	romainesalathoved (eller 2 baby- romainesalathoveder)
2	gulerødder
100 g	spirer
2 spsk.	olivenolie
2,5 spsk.	hvid balsamico
100 ml	apple juice
1 dl	æblejuice
2,5 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
1,5 spsk.	ahornsirup
	Friskkværnet peber

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Tilbered salaten ved at skrælle mangoen og skære frugtkødet fra stenen. Skær mangoen i tynde strimler. Snit salaten, vask den og tør den. Vask og skræl gulerødderne og skær dem derefter i tynde skræller med en skrællekniv. Vask spirerne om nødvendigt.

Step 2

Tilbered dressingen ved at blande 4 spsk. mangostrimler, olivenolie, vineddike, æblejuice, Kikkoman Sojasauce og ahornsirup i en blender. Smag til med salt. Vend dressingen i salaten før servering.