

Egzotiškos salotos su mangais



Gaminimas

1. Į dubenį dėkite špinatų lapus, skustuku pjaustytas morkas, plonomis skiltelėmis pjaustytą obuolį. Nulupkite mangą ir skustuku įpjaustykite pusę jo į salotas. Įberkite pipirmečių lapelių, spanguolių, viską išmaišykite.
2. Likusį mangą sudėkite į virtuvinį trintuvą, įtarkuokite citrinos žievelės ir česnako. Įpilkite šviesiojo sirupo, baltojo vyno acto, aliejaus, pasūdykite ir viską sutrinkite.
3. **LAPINO PUOTA triušienos file** gabaliukus pamarinuokite su rapsų ir kanapių aliejumi maišytu sultinio kubeliu. Apkepkite triušieną ZYLE keptuvėje su aliejumi.
4. Tortilijas apšlakstykite aliejumi ir aitriosiomis paprikomis bei druska. Pakepinkite orkaitėje 200 °C temp. apie 10 min., kad jos būtų traškios.
5. Mangų padažą supilkite ant keptos triušienos, užberkite smulkintų pipirmečių lapelių ir viską išmaišykite.
6. Likusį padažą supilkite ant salotų, dėkite fetos sūrį, triušieną, berkite pistacijų, patiekite su tortilijų traškučiais.

ALFO PATARIMAI:

- Sumaišykite salotas prieš pat patiekiant jas ant stalo.
- Vietoj spanguolių galite naudoti granatų sėklas.
- Vietoj špinatų galite rinktis kitus mėgstamus salotų lapus: romaninių ar sultenių.
- Padažo rūgštumą ir saldumą reguliuokite cukraus sirupu ir actu.

Už nuotrauką ir gardžią idėją dėkojame Alfui Ivanauskui VMG komandai

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

3 saujų	špinatų lapų
2 vidutinių	morkų
1/2	saldžiarūgščio obuolio
1	mango
Keleto	pipirmečių lapelių
1 saujos	džiovintų spanguolių
1/2	citrinos žievelės
½ skiltelės	česnako
1 šaukštelio	DANSUKKER šviesiojo sirupo
3 šaukštų	baltojo vyno acto
	OBELIŲ rapsų ir kanapių sėklų aliejaus
žiupsnelio	KOTANYI druskos
200 g	LAPINO PUOTA triušienos juosmeninės dalies filė
1	NATUR COMPAGNIE ekologiško sultinio kubelio su provanso žolelėmis
2	tortilijų
30 g	graikiško sūrio Feta KOURELLAS (iš avių ir ožkų pieno, su saugoma kilmės vietos nuoroda)
1 saujos	skrudintų ir sūdytų pistacijų

