

Sałatka z krewetkami i mango

Orientalna Sałatka z Krewetkami i Mango

Odkryj smak Azji w swojej kuchni dzięki tej wyjątkowej sałatce z krewetkami i mango! Delikatny makaron ryżowy w połączeniu ze słodkim mango, chrupiącymi warzywami i soczystymi krewetkami tworzy harmonijną kompozycję smaków i tekstur. Orzeźwiający dressing na bazie limonki i imbiru nadaje całości egzotycznego charakteru, a posiekane orzechy dodają przyjemnej chrupkości.

Dla kogo?

Sałatka z krewetkami i mango to idealna propozycja dla miłośników kuchni azjatyckiej oraz osób poszukujących lekkich, ale sycących posiłków. Sprawdzi się zarówno jako drugie śniadanie do pracy, jak i lekka kolacja. Dzięki zbilansowanemu składowi dostarczy Ci niezbędnych składników odżywczych oraz energii na cały dzień.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa sałatka będzie doskonałym wyborem na letnie przyjęcie w ogrodzie, lunch z przyjaciółmi czy romantyczną kolację we dwoje. Możesz ją przygotować wcześniej i przechować w lodówce, co czyni ją idealną opcją na dni, gdy masz mało czasu na gotowanie. Podana w eleganckich miseczkach zachwyci gości swoim wyglądem i smakiem.

Czy wiesz, że?

Mango to nie tylko słodki i soczysty owoc, ale także skarbnica witamin i minerałów. Zawiera dużo witaminy C, która wspomaga odporność, oraz beta-karotenu korzystnego dla wzroku. Krewetki

z kolei są doskonałym źródłem białka i selenu, a makaron ryżowy stanowi lekką alternatywę dla tradycyjnego makaronu pszennego.

Dla urozmaicenia

Jeśli nie przepadasz za krewetkami, możesz zastąpić je grillowaną pierśią z kurczaka lub, w wersji wegetariańskiej, smażonym serem tofu. Eksperymentuj z dodatkami – spróbuj dodać awokado, edamame lub kiełki fasoli mung. Dla bardziej pikantnej wersji wzbogać dressing o posiekane chili lub [sos sriracha](#).