

Tatar z jabłka na sosie z mango



Składniki

1 szt. - jedno jabłko
greeny smith
1 szt. - seler naciowy
jedna łydga
50 g - słonecznik łuskany
4 szt. - kilka owoców
winogrona zielonego
40 g - kiełki brokuła
kilka kropel tabasco
1 łyżka - miód
oliwa z oliwek kilka kropel
1/2 szt. - limonka
czosnek 3 ząbki
imbir dwa plasterki
1/4 szt. - papryczki chili
1/2 szt. - dojrzałego
mango
kilka kropel oleju
10 g - posiekana natka
pietruszki
1/2 szt. - cytryna
sól i pieprz do smaku

Opis wykonania

Pyszna przystawka, niesamowita fuzja smaków: słodki miesza się z kwaśnym, pozostawiając posmak ostrości! To deser na zimno i ciepło dla prawdziwych smakoszy :)

Salatka-Tatar z jabłka greeny smith z palonym słonecznikiem na sosie z mango składniki: jedno jabłko greeny smith seler naciowy jedna łydga 50g słonecznika łuskanego kilka owoców winogrona zielonego kiełki brokuła kilka kropel tabasco miód jedna łyżka oliwa z oliwek kilka kropel limonka 1/2 szt czosnek 3 ząbki imbir dwa plasterki 1/4 papryczki chili 1/2 dojrzałego mango kilka kropel oleju sól, pieprz posiekana natka pietruszki cytryna 1/2 szt
WYKONANIE: SOS: czosnek, imbir i papryczkę drobno posiekać. Podsmażyć na rozgrzanym oleju. wycisnąć sok z limonki. mango obrać i pokroić w słupki dodać do reszty składników na patelni i podsmażyć razem. Całość zblendować. TATAR: ziarno słonecznika uprażyć na patelni wycisnąć sok z cytryny, jabłko obrać i drobno posiekać w kosteczkę. Seler naciowy i winogrono pokroić w kostkę. do pojemnika wrzucić jabłko palony słonecznik seler oraz winogrono i posiekaną natkę pietruszkę. pokropić kilkoma kroplami oliwy z oliwek, miodem i sokiem z cytryny. delikatnie wymieszać. doprawić solą i pieprzem oraz tabasco. SERWIS: na talerz wyłożyć sos z mango na nim położyć szczyptę kiełków i przykryć tatarem. udekorować połówkami winogrona kiełkami i żulinką z selera. VOILA :) BON APETIT :)