

tatar z jabłka granny smith z palonym słońcemnikiem na sosie z mango



Składniki

Opis wykonania

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

w brew pozorom mega pyszna przystawka , niesamowita fuzja
smaków słodki miesza się z kwaśnym pozostawiając posmak
ostrości

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