

tatar z jabłka granny smith z palonym słonecznikiem 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. Podsmażyc na  
rozgrzanym oleju. wycisnąć sok z limonki. mango obrać i pokroić w  
słupki dodać do reszty składników na patelni i podsmażać razem.  
Całość zblendować.

TATAR:

ziarno słonecznika uprzyć na patelni

wycisnąć sok z cytryny, jabłko obrać i drobno posiekać w