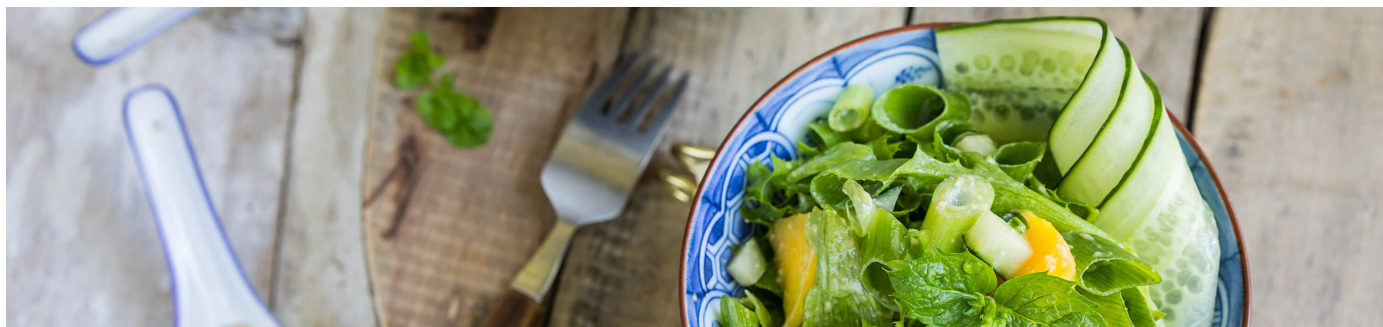


Knasende mangosalat med peanutdressing



 30 min.  442 kcal  SteviaSweet Crystal

Fremgangsmåde

Lav dressingen. Hak hvidløgene og ingefæren fint. Klem saften fra citronen. Hæld alle ingredienserne i en blender eller en skål til en håndmixer og blend, indtil massen er fri for klumper. Fortynd om nødvendigt dressingen med vand.

Skræl mangoen og skær den i tern. Skær agurken i skiver, skær det grønne løg i ringe og halver ærterne. Bland ingredienserne til salaten, tilsæt noget af dressingen og server. TILFØJ dressing efter behov.

Ingredienser til 3 - 4 portioner

Salat

2	modne mangoer
1/2	agurk
	Stammerne fra 3 grønne løg
200 g	sukkerærter
1/2 dl	koriander
1/2 dl	mynte
200 g	salat

Dressing

1	finthakket fed hvidløg
2 cm	finthakket ingefær
1/2 dl	citronsaft
50 g	peanutbutter
1 spsk	SteviaSweet Crystal
2 spsk	sojasauce
1/4 spsk	chiliflager
1 dl	rapsolie
	(Vand til fortynding)

Næringsværdi per portion

442	kcal
1854	kJ
8	g Protein
28	g Kulhydrater
33	g Fedt