



ΣΑΛΑΤΑ ‘ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ’

ΥΛΙΚΑ

- 250 g μεγάλα καρότα, καθαρισμένα και κομμένα σε φέτες του 1 cm
- 370 g κουνουπίδι, κομμένο σε μπουκετάκια
- 285 g μπρόκολο, κομμένο σε μπουκετάκια
- 225 g αχλάδια, καθαρισμένα από τον πυρήνα και κομμένα σε κομμάτια του 1 cm
- 250 g παντζάρια, καθαρισμένα και κομμένα σε κομμάτια του 1 cm
- 100 g ελαιόλαδο
- 30 g μηλόξυδο
- 1 ώριμο μάνγκο, καθαρισμένο και κομμένο σε φέτες
- Χυμός 1 λεμονιού ή λάιμ
- 1 κρεμμύδι εσαλότ, καθαρισμένο και κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κουταλιά της σούπας αλάτι
- ½ κουταλιά της σούπας μαύρο πιπέρι
- 30 g κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αναμείξτε τα καρότα, το κουνουπίδι, το μπρόκολο, τα αχλάδια και τα παντζάρια στο μεγάλο μπολ γενικής χρήσης.
2. Για να φτιάξετε το ντρέσινγκ: βάλτε το ελαιόλαδο, το μηλόξυδο, το μάνγκο, το χυμό του λάιμ, το κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι και τον κόλιανδρο σε έναν επεξεργαστή τροφίμων ή ένα μπλέντερ. Χτυπήστε 5-6 φορές για να γίνει η ανάμειξη. (Εάν δεν έχετε επεξεργαστή τροφίμων ή μπλέντερ, πολτοποιήστε το μάνγκο στο μεσαίο μπολ γενικής χρήσης έως ότου γίνει ένας λείος πολτός. Στη συνέχεια, χτυπήστε ελαφρά τα άλλα συστατικά του ντρέσινγκ μέχρι να αναμειχθούν.)
3. Ρίξτε το ντρέσινγκ πάνω στα λαχανικά, αναμείξτε καλά και σερβίρετε..