



MANGÓS LENCSESALÁTA

Az igazság az, hogy nem vagyok egy vegetáriánus beállítottságú srác, és a család is nehezen bírja hús nélkül. Ám van néhány olyan étel, amit egész egyszerűen imádunk önmagában. Na, ez ilyen. Ami még ennél is fontosabb, hogy az otthon főzők számára az egyik legnagyobb kihívás, hogy változatos köretet, esetleg salátát adjon a főételhez. Mert legyünk őszinték, mi a megszokott körforgás? Sültkrumpli, krumplipüré, rizs, ecetes fejjessaláta, galuska... Sehol egy bulgur, kuszkusz, hajdina, hideg- vagy meleg saláták. Pedig hihetetlenül változatosá tehető vele az étkezés, az ízrobbanásról már nem is beszélve!

HOZZÁVALÓK

300 g vöröslencse
1 db mangó
3 szál újhagyma

2+1 gerezd fokhagyma
1 kis fej lilahagyma
aprítva
3 evőkanál szójaszószt

2 evőkanál méz
1 db lime leve
3 cm gyömbér
1 nagy marék kesudió
1 csokor friss

koriander, vagy
végszükség esetén
petrezselyem
ALLERGÉNEK

- 1 Főzd meg a lencsét a két gerezd fokhagymával és két babérlevéllel kétszeres mennyiségű vízben. A forrástól számítva 7 percre van szükség és kész is. Vedd ki a fokhagymát és a babért, majd szűrd le.
- 2 Közben reszeld le a maradék fokhagymát, pucold meg a gyömbért és ezt is reszeld le. Keverd össze a szójaszószt a mézzel és lime levéllel, add hozzá a reszelt fokhagymát és gyömbért. Pucold meg a mangót, vágd kockára. Aprítsd fel a lilahagymát és szeld fel az újhagymát. Egy forró, zsiradék nélküli serpenyőben pirítsd meg a kesudiót.
- 3 Mindent keverj össze alaposan és közvetlenül tálalás előtt locsold meg az öntettel, a tetejét pedig szórd meg a friss korianderrel.
- 4 Tippek:
- 5 az Auchan henteses sorozatában megtalálod a tökéletes rozé kacsamell elkészítését. Azzal együtt örületes randivacsorát tudsz az asztalra varázsolni.
- 6 Használd nyugodtan a vöröslencsét más esetben is, a rövid főzési idő nagy segítség a konyhában.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

