

Mangosalat med mangodressing

Opskrift til 2 personer

Samlet tid

30 min.

Ingredienser

- 3 håndfulde frisk spinat
- 200 g kyllingebryst (kan undlades)
- 1 mango
- 1 majscolbe
- 1/2 agurk
- en lille håndfuld mynte
- 1 forårsløg
- 1 dåse butterbeans
- en håndfuld pistacienødder

Dressing

- 1 god håndfuld frossen mango
- 1 dl yoghurt naturel eller med kokossmag
- 2 spsk. lys tahin
- saft og skal fra 1/2 øko lime
- salt og peber

Sådan gør du

1. Tag to gryder frem med vand og bring dem i kog. I den ene kommer du kyllingebryst og i den anden en majscolbe (fjern bladene først), lad begge koge i 20 minutters tid.
2. Træk derefter kyllingen fra hinanden og skær majs fra colben.
3. Skyl spinat, dup det tørt og kom det i bunden af et fad.
4. Dræn dåsen med bønner og snit mango og agurk i små tern.
5. Kom så kylling, majs, bønner, mango, agurk og mynte over.
6. Lav så din dressing: kom ingredienserne i en foodprocessor eller giv det en tur med en stavblender til dressing er rørt sammen.
7. Kom den over salaten og top med pisciakerner (pillet og hakket)