



# SALATĂ CURCUBEU

## INGREDIENTE

- 250 g morcovi, decojiți și tăiați în bucățele de 1 cm
- 370 g de conopidă, separată în buchețele
- 285 g broccoli, separat în mici buchețele
- 225 g pere, fără cotor, tăiate în bucățele de 1 cm
- 250 g sfeclă roșie, decojită și tăiată în bucățele de 1 cm
- 100 g ulei de măsline
- 30 g oțet de mere
- 1 mango copt, decojit și feliat
- Sucul de la 1 lime
- 1 ceapă eșalotă, decojită și felită fin
- 1 lingură sare
- 1/2 lingură piper negru
- 30 g coriandru, tocat mărunț

## METODĂ DE PREPARARE

1. Amestecă morcovii, conopida, broccoliul, para și sfecla roșie în bolul mare de amestecat.
2. Ca să faci sosul: pune uleiul de măsline, oțetul de mere, mango-ul, sucul de lime, ceapa eșalot, sarea, piperul și coriandru într-un robot de bucătărie sau blender. Amestecă de 5-6 ori. (Dacă nu ai un robot de bucătărie sau blender, pasează feliile de mango în bolul de amestecare mediu până ajunge o pastă fină. Apoi pune celelalte ingrediente pe rând și omogenizează-le.)
3. Toarnă sosul peste legumele pregătite, amestecă bine și servește.