

Салат с манго, фасолью и муссом из авокадо

Общее время 6 мин 6 мин Время подготовки

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 порции

Для салата:

- 4 спелых авокадо (около 625 г мякоти)
- 25 мл сока лайма
- 25 мл соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman
- 4 спелых манго,
нарезанных кубиками
(около 925 г / 1 x 1 см)
- 700 г чёрной фасоли,
приготовленной
- 120 г красного лука, мелко
нарезанного
- 5 г кинзы, рубленой

Для заправки:

- 50 мл сока лайма
- 90 мл оливкового масла
- 75 мл соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman
- 5 г соли

Для украшения:

- 5 г листьев кинзы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1. Пюрируйте мякоть авокадо с соком лайма и соевым соусом Kikkoman до однородности.

Шаг 2

1. Положите манго, фасоль, лук и кинзу в миску. Во второй миске взбейте вместе сок лайма, оливковое масло и соевый соус Kikkoman для заправки. Полейте заправкой смесь манго и фасоли.

Шаг 3

1. Подавайте салат с муссом из авокадо на тарелках и украсьте кинзой.