

Grapefruitový salát s kokosem

Kategorie: Ovocné saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

- 125 g strouhaného kokosu
- 90 g vojtěškových klíčků
- 2 lžičky světlé sójové omáčky
- 2 lžičky limetové šťávy
- 2 lžíce vody
- 2 lžičky slunečnicového oleje
- 2 velké růžové grapefruity, oloupané a rozebrané na dílky
- 1 stroužek česneku, rozpůlený
- 1 jemně nasekaná cibule

Postup

Kokos pražte na suché pánvi a mírném ohni za stálého míchání asi 3 minuty, nebo až zezlátne. Přesypete jej do misky. Přidejte k němu světlou sójovou omáčku, limetovou šťávu a vodu a dobře promíchejte. Na pánvi nechte rozpálit olej a osmahněte česnek a cibuli do měkka. Česnek odstraňte a cibuli vmíchejte do kokosové hmoty. Dílky grapefruitu rozdělte na 4 talíře. Do každého přisypte čtvrtinu vojtěškových klíčků a lžící přidejte čtvrtinu kokosové směsi.