

Exotický mrkvový salát s tahini a konopným semínkem

Zeleninový salát s konopným semínkem a exotickým dresinkem z Tahini a kari koření. Skvělý jako hlavní jídlo, zdravá příloha nebo odpolední svačina.

Složení:

1 lžíce konopných semínek
300 g na nudličky nakrájené mrkve
1 šálek rozinek
1/4 šálku pražených dýňových semínek
1/3 šálku tahini (sezamová pasta)
1/2 lžíce kari koření
1/4 šálku citronové šťávy
2 lžíce javorového sirupu
1/4 lžičky čerstvě mletého černého pepře
1/2 lžičky sušeného česneku

Příprava: Do velké mísy dejte mrkev, rozinky, dýňová a konopná semínka. Zalijte připravenou zálivkou a dobře promíchejte, nechte hodinu uležet v lednici.

Zálivka: V malé misce smíchejte tahini, citronovou šťávu, javorový sirup, kari, pepř, sůl a česnekový prášek.