Špageti od mrkve i tikvica

Sastojci

- 1 mrkva
- 5 žlice THOMY Delight
- 1 mali tikvice
- 1 veza mladi luk
- 1 tsp svježi bosiljak
- 1 kom. đumbir
- 2 žlice sezam (prženi)
- 2 žlice kikiriki (prženi)
- 1 mango
- 2 žlice limunov sok
- 0.33 tsp sol
- 0.33 tsp crni papar

Upute

1. Od povrća pripremite špagete pomoću spiralne ljuštilice ili ga narežite na tanke, duge trake.
2. Mladi luk sitno narežite.
3. Povrće začinite s malo soli i paprom i prelijte limunovim sokom. Dodajte narezani đumbir, češnjak i bosiljak. Sve dobro izmiješajte i ostavite da odstoji.
4. Mango (ili kiselu jabuku) narežite na tanke štapiće. Kikiriki narežite.
5. Povrće i mango pomiješajte s THOMY Delight majonezom bez jaja. Pospite mladim lukom, pečenim kikirikijem i sezamom.

17 Min

4

Ugljikohidrati	27.02 g
energija	228.47 kcal
Masti	13 g
Proteini	4.77 g