

ΑΠΛΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΝΓΚΟ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μερίδες: 2-4



ΥΛΙΚΑ

- 2 ώριμα μάνγκο- κομμένα σε κύβους
- 1 φέτα καρπούζι κομμένη σε κύβους ή δύο κόκκινα μήλα
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, καθαρισμένο και κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 αγγουράκι καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους
- 200 γρ ημί-σκληρό τυρί της επιλογής σας τύπου τσιέταρ (cheddar) ή κεφαλοτύρι ή χαλλούμι, ή φέτα

ΓΙΑ DRESSING

- 30ml (2 κουταλιές) ελαιόλαδο
- 10ml (1 κουταλάκι) μέλι
- 15 ml (1 κουταλιά) χυμό λεμονιού
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένα φύλλα μαϊντανού

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Πλύνε τα μάνγκο και κόψε τα σε δύο κομμάτια παράλληλα με το κουκούτσι τους. Κόψε τα αυτά σε κύβους. Χάραξε τη σάρκα γύρω από τη φλούδα και ξεφλούδισε το κάθε κομμάτι προσεκτικά για να μη λιώσουν οι κύβοι.
2. Αφού πλύνεις, καθαρίσεις από τη φλούδα και κόψεις με τη σειρά το καρπούζι ή τα μήλα, το αγγουράκι και το κρεμμύδι τα σμίγεις σε λεκάνη.
3. Κόβεις το τυρί της αρεσκείας σου σε κύβους επίσης.
4. Φτιάχνεις το dressing ρίχνοντας όλα τα υλικά σε βαζάκι και αφού το κλείσεις ερμητικά το κουνάς καλά για να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά. Διαφορετικά σε λεκανίτσα και χτυπάς με το πηρούνι μέχρι να πήξουν.
5. Ράντισε τη σαλτσούλα αυτή στη σαλάτα σου, ανακάτεψε και σέρβιρέ την. Η σαλάτα τρώγεται ευχάριστα από μόνη της ως ελαφρύ γεύμα ή ενδιάμεσο σνακ.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>