

Som Tam: łatwa tajska sałatka z papai

Czas ogółem **20 min** min **10 min** Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

640 kJ / 153 kcal

Tłuszcz: **5,2 g** Białko: **3,2 g**

Węglowodany: **24,8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2 łyżki cukru kokosowego (lub brązowego)
1 ząbek czosnku
2 łyżki Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman
2 łyżki soku z limonki
100 g zielonej papai (lekko niedojrzałej lub zielonego mango)
100 g kalarepy
50 g marchewki
50 g zielonej fasolki (ugotowanej, pokrojonej na kawałki 2,5 cm)
0,5 czerwonej papryczki chili
3 gałązki kolendry
2 łyżki prażonych, pokruszonych orzechów (ziemnych lub nerkowców)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g zielonej papai (lekko niedojrzałej lub zielonego mango) - **100 g** kalarepy - **50 g** marchewki - **0,5** czerwonej papryczki chili - **3** gałązki kolendry
Papaję przekrój wzdłuż, obierz, usuń nasiona i pokrój w cienkie paski (julienne). Kalarepę i marchewkę pokrój w podobne paski. Papryczkę chilli pokrój w cienkie krążki. Kolendrę grubo posiekaj.

Krok 2

2 łyżki cukru kokosowego (lub brązowego) - **1** czosnku - **2 łyżki** Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman - **2 łyżki** soku z limonki
Wsyp cukier do miski. Dodaj czosnek i rozgnieć go tłuczkiem, aż połączy się z cukrem. Dodaj Bezglutenowy sos sojowy Kikkoman i sok z limonki. Dokładnie wymieszaj.

Krok 3

Przygotowana kalarepa i marchewka -
Przygotowany dressing
Do miski z kroku 2 dodaj kalarepę i marchewkę. Delikatnie ugnieć je tłuczkiem, aby zmiękczyć włókna i równomiernie pokryć dressingiem.

Krok 4

Przygotowana papaja - Przygotowane czerwone chili - **50 g** zielonej fasolki (ugotowanej, pokrojonej na kawałki 2,5 cm) - **2 łyżki** prażonych orzechów, pokruszonych - Posiekana kolendra
Gdy kalarepa lekko zmięknie, dodaj papaję, papryczkę chili, zieloną fasolkę i połowę

pokruszonych orzechów. Delikatnie wymieszaj i przełóż na talerz. Posyp pozostałymi orzechami i kolendrą.