



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Exotischer Mango-Avocado-Salat

- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Limette
- 0,5 TL Senf
- 1 Handvoll Minzeblätter
- 1 Zwiebel
- 2 Mangos
- 2 Avocados
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Exotischer Mango-Avocado-Salat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett	24,8 g Kohlenhydrate	2,7 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	245 kcal
Brennwert				

Exotischer Mango-Avocado-Salat: Den Saft einer Limette auspressen, mit 1/2 TL Senf, 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun 1 Handvoll Minze in feine Streifen und 1 Zwiebel in dünne Spalten schneiden, anschließend beides unter das Dressing mischen.

2 Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und dann in Spalten teilen. 2 Avocados halbieren, entkernen, schälen und ebenfalls in Spalten schneiden.

Die Mango- und Avocadospalten auf Tellern anrichten, das Dressing darübergeben und mit GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP beträufeln.

Tipp: Als Beilage empfehlen wir mexikanisches Fladenbrot oder Süßkartoffelscheiben: 1 kg Süßkartoffeln schälen, 1 cm dick schneiden, mit etwas GEFRO Brat- & Frittieröl einölen und dann die Scheiben auf ein Backblech legen. Bei 180 °C Umluft ca. 25 - 30 Minuten backen, bis sie anfangen leicht zu bräunen, aus dem Ofen nehmen und abschließend noch etwas salzen.