

# Салат с манго

6 порций

## Вам понадобится:

- 2 больших спелых манго
- 1 небольшой огурец
- 2 средних зеленых луковицы
- 1 средний перец халапеньо
- 2 средних лайма
- ½ чайной ложки соли
- Щепотка кайенского перца

## Дополнительные ингредиенты:

- 1 средний болгарский перец
- ¼ стакана свежей кинзы



## Приготовление

1. Промойте манго, огурец, зеленый лук, перец халапеньо, лайм и болгарский перец, если используете.
2. Очистите манго. Вырежьте мякоть манго из косточек.
3. Разрежьте огурец пополам вдоль. Удалите семена. Если используете болгарский перец, разрежьте его пополам вдоль. Удалите стебли и семена.
4. Нарежьте кубиками манго, огурец и болгарский перец, если используете. Зеленый лук нарежьте мелко.
5. Перец халапеньо разрежьте вдоль пополам. Удалите стебли, семена и нарежьте.
6. Если используете, промойте и нарежьте кинзу.
7. Лайм разрежьте пополам. Выжмите сок из каждой половины, выбросьте семена.
8. Добавьте манго, огурец, зеленый лук, халапеньо, соль и кайенский перец в миску с соком. Если используете, добавьте болгарский перец и кинзу. Хорошо перемешайте.
9. Накройте крышкой и поставьте в холодильник минимум на один час перед подачей на стол.

## Заметки шеф-повара

- Спелые манго обычно немного мягче. Если манго не в сезон или его нет в вашем магазине, используйте консервированные персики или ананасы, залитые соком. Перед использованием слейте воду.
- Подавайте в виде соуса с домашними кукурузными чипсами или с рыбой, свининой, супом из черной фасоли или тако.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd)