

Aasiapärase nuudlisalat



Värviküllane aedvilja-nuudlisalat

Midagi aasiapärase maitsete nautlejatele! Selles särtsakas salatis kohtuvad klaasjad oanuudlid, värviküllased krõmpsuvad köögiviljad ning maitsekas kaste, mis lisab salatile viimase lihvi. Salatis ei peitu grammigi gluteeni, laktoosi, rafineeritud suhkrut ega ka mitte soja. Viimast asendab suurepäraselt kookosekaste, kuid soovi korral võid selle ka välja jätta. Nagu salatile kohane, valmib ka see aasiapärane kausitais ilma suurema vaevata, kuid maitseb see-eest imeliselt, on kõhule kerge ning pakatab vitamiinidest. Proovi ise järele! ☐

Kogus: ühele kuni kahele

Valmistusaeg: 20 minutit

Raskusaste: kerge

Valmistamiseks vajad:

Nuudlite jaoks:

- 120 g vermicelli mungoanuudleid (näiteks [need](#) või [need](#))
- 50 g hakitud kurki
- 50 g hakitud porgandit
- 50 g hakitud punast kapsast
- 50 g hakitud paprikat
- hakitud rohelist sibulat
- peotäis värsked mündilehti (hakituna)

Kastme jaoks:

- 2 spl toormett
- 2-3 spl värskelt pressitud laimimahla
- ½ tl meresoola
- 0,5-1 tl peeneks hakitud värsket tšillit
- ½ tl riivitud ingverit
- 1 väike riivitud küüslauguküüs

Kuidas nuudlisalatit valmistada?

Esmalt valmista nuudlid järgides pakendil olevaid juhiseid. Seejärel kurna ja loputa nuudlid hoolikalt külma vee all ning tõsta kõrvale jahtuma. Senikaua kuni nuudlid jahtuvad, haki köögiviljad ribadeks ning sega kokku kastme koostisosad. Seejärel lisa nuudlid suuremasse kaussi, tõsta sekka hakitud köögiviljad ning vala

peale kaste. Sega hoolikalt ning naudi koheselt!

Originaalretsept pärineb Meditsiinimeediumi blogist ning soovi korral saad sellega tutvuda [SIIN](#).