



Mungo guacamole

veganský, bezlepkový

Snadné

10 minut + vaření
munga

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

80 g munga
1 chilli paprička
1 červená cibule
2 masitá rajčata
1 avokádo
2 lžíce limetkové šťávy
1 lžička soli
2 stroužky česneku

Jak na to?

1. Mungo uvařte dle návodu a nechte zchladnout.
2. Z chilli papričky odstraňte semínka, nakrájejte ji nadrobno, stejně jako červenou cibuli. Masitá rajčata pokrájejte na malé kostičky. Dužinu z avokáda rozmačkejte vidličkou, přidejte limetkovou šťávu a sůl.
3. Vše smíchejte, ochuťte rozmačkanými stroužky česneku, případně dosolte nebo okyselte.
 - Tuto oblíbenou pomazánku zkuste udělat netradičně, mungo dodá potřebné bílkoviny, podávat můžete s kukuřičnými chipsy.