

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di moong

LUOGO: Asia / India

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di germogli di moong
- 3 cucchiaini di formaggio fresco
- 1 arancia affettata
- ½ pompelmo affettato
- 1/3 tazza d'acqua di melone
- 1/3 tazza di papaia
- 4 fichi secchi
- 1 banana affettata
- 8 fragole o lamponi freschi
- 1/3 tazza di uva bianca
- 2 cucchiaini di more
- 2 datteri affettati
- semi di cumino tostati e polverizzati
- polvere di peperoncino.

PREPARAZIONE

- 1 Cospargere la polvere di semi di cumino e la polvere di peperoncino sopra i germogli di

moong e mescolare con il formaggio fresco. Disporre gli ingredienti su di un piatto largo.
Servire freddo.