Nah&Frisch



www.riomare.at Professional

Salat mit Thunfisch, Paprika, Mango und Mandeln

Vorspeise Fasten Fischgerichte Frühling Kalte Küche Low Carb Sommer

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●○○○

Paprika im Ganzen im Ofen bei 220 °C grillen, gelegentlich wenden. Mandelblättchen leicht anrösten. Die Mango schälen, in dünne, längliche Streifen schneiden und mit Limettensaft, Öl, ein wenig Salz und reichlich Pfeffer marinieren.
Den Thunfisch abtropfen lassen und die gegrillten Paprika schälen und in Würfel schneiden. Den Paprika zur Mango und dem Thunfisch geben und vorsichtig vermengen. Alles zum Salat hinzufügen, mit den Mandelblättchen bestreuen und sofort servieren.

Zutaten

- 2 Dosen Rio Mare Thunfisch in Olivenöl à 160 g
- 200 g junger gemischter Salat mit ein paar jungen Spinatblättern
- 20 g Mandelblättchen
- 2 Paprika (gelb und rot)
- 1 reife Mango
- Saft von 1/2 Limette
- etwas Olivenöl Extra Vergine
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer