

| PŠTROSÍ ASIJSKÝ SALÁT |

| 4 porce | 35 min | 15 min příprava

320 g	pštrosího filetu	2	lžíce teriyaki omáčky
100 ml	slunečnicového oleje	1 lžičku	sezamového oleje
1 lžičku	sezamu černého a bílého	1/2	manga
1 lžičku	rozdrcených vlašských ořechů	1/2	avokáda sůl, pepř

Pštrosí filet překrojíme na polovinu, osolíme, lehce potřeme olejem a opékáme na pánvi přibližně 3 minuty z každé strany. Opečený filet vložíme do teriyaki omáčky odpočinout. Během odpočívání masa si nakrájíme mango na nudličky a avokádo na širší plátky. Na pánvi opečeme oba druhy sezamu a nasekané ořechy do lehce zlatavé barvy. Maso vytáhneme z omáčky, nařežeme na plátky a vložíme do opečeného sezamu s ořechy. Na talíř postupně prokládáme maso s mangem a avokádem.

Tip: v létě použijeme mangold opečený na grilu, nebo jen baby špenát. Teriyaki omáčku můžeme použít jako dresink a zbylými ořechy a sezamem posypeme salát.

Dobrou chuť!!!