

Σαλάτα Πράσινη Παπάγια

Υλικά για 2 άτομα

Παπάγια Πράσινη 200 γρ
Κρεμμύδι Ξερό Μικρό
Σκόρδο 2 Σκελίδες
Λεμόνι ή Λάϊμ
Πιπεριά Καυτερή
Φασολάκια Φρέσκα
Καρότο
Αγγούρι
Ντοματίνια
Ελαιόλαδο
Ξηροί Καρποί
Αλάτι
Κάρυ, Σπόροι Παπάγιας
Πάπρικα ή άλλο μπαχαρικό



Προαιρετικά

Γαρίδες αποξηραμένες σε κομμάτια ή Τόνο

Εργαλεία & Σκεύη

Μαχαίρι, Ειδικό Μαχαίρι Κόφτη (Δείτε σχετική Εικόνα) ή Τρίφτη, Γουδί ή Χειροκίνητο Κόφτη Λαχανικών με αργές στροφές

Επεξεργασία

Παπάγια Ξεφλουδίζουμε την Παπάγια και χρησιμοποιούμε ειδικό μαχαιράκι ή τρίφτη και την κόβουμε σαν το λάχανο
Κρεμμύδι - Σκόρδο Κόβουμε σε μικρά κομμάτια
Λεμόνι ή Λάϊμ Κόβουμε κάθετα σε το μισό σε φέτες ψιλές
Φασολάκι Αν χρησιμοποιηθεί το κόβουμε σε μικρά κομμάτια
Καρότο, Αγγούρι Χρησιμοποιούμε ειδικό μαχαιράκι ή τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια όπως ακριβώς και την Παπάγια
Ντοματίνια, Πιπεριά Κόβουμε σε στενές Λουρίδες
Ξηροί Καρποί, Σπόροι Παπάγιας Χρησιμοποιούμε το γουδί ή άλλο μέσο τα κάνουμε πολύ μικρά κομματάκια

Εκτέλεση

Παίρνουμε την Παπάγια, το Καρότο, το Σκόρδο, το Κρεμμύδι, τα τοποθετούμε στο γουδί και τα κτυπάμε για 3 λεπτά ώστε να αναμειχθούν τα αρώματα τους.
Βάζουμε και τα φασολάκια και τα κτυπάμε στο γουδί μαζί με τα υπόλοιπα για 2 λεπτά.
Βάζουμε το Λεμόνι ή το Λάϊμ και τα κτυπάμε στο γουδί μαζί με τα υπόλοιπα για 2 λεπτά.
Παίρνουμε το υπόλοιπο Λεμόνι το στύβουμε και ρίχνουμε τον χυμό μέσα στο γουδί και ανακατεύουμε να αναμειχθούν πολύ καλά.
Βάζουμε το Αγγούρι, τα Ντοματίνια, τις Γαρίδες ή τον Τόνο και ανακατεύουμε ελαφριά.
Ρίχνουμε το Ελαιόλαδο, το Κάρυ, το Αλάτι, και γενικά το Μπαχαρικό, και ανακατεύουμε ελαφριά.
Βάζουμε και τους Ξηρούς Καρπούς

Σερβίρισμα

Σερβίρισμα σε βαθύ πιάτο.



Διασυνδέσεις

<http://www.thaitable.com/thai/recipe/green-papaya-salad>

https://www.yummly.com/recipe/_Som-Tam_-Green-Papaya-Salad-898635