



#### Hozzávalók:

60 dkg fagyasztott zöldségkeverék (zöldborsó, sárgarépa-kocka, kukorica), só, 2 főtt burgonya, 1 alma, 4 apró ecetes uborka, 25 dkg majonéz (a fele tejföl is lehet), 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál mustár, pár csepp citromlé, 6-8 főtt tojás

#### a „bóbitához”:

fél csokor petrezselyem, 1 csokor metélőhagyma, 2 dl tejföl, 2 dl natúr joghurt, 1 gerezd fokhagyma (ez ki is maradhat belőle), só, őrölt fekete bors

#### a díszítéshez:

salátalevél

1. A zöldségkeveréket forrásban lévő, enyhén sózott vízbe szórjuk, puhára főzzük, leszűrjük, hideg vízzel lehűtjük, lecsöpögtetjük. A főtt burgonyát és az almát meghámozzuk – utóbbinak a magházát is kimetsszük – és az uborkával együtt félcentis kockákra vágjuk. A zöldséget és a majonézt hozzáadjuk, utána sózzuk, megborsozzuk, a mustárral és a citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük.

2. Egyenletesen egy tálra halmozzuk, és a félbevágott főtt tojásokat a sárgájukkal lefelé fordítva rárajuk.

3. A petrezselymet és a metélőhagymát finomra aprítjuk, és a tejföllel meg a jól lecsöpögtetett natúr joghurttal összekeverjük. A pépesre zúzott fokhagymával ízesítjük, sózzuk, borsozzuk, végül úgy öntjük a tojásokra, hogy félig takarja azokat. Salátalevelekkel díszítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 704 kcal