

Joghurtos, márványsajtos vitaminaláta



Hozzávalók:

5 dl natúr joghurt, 25-25 dkg fagasztott zöldborsó és kukorica (lehetnek Bonduelle konzervek is), só, 1 nagy fej saláta (lehet készen kapható levelessaláta-keverék is), 4 közepes nagyságú (kb. 30 dkg) kemény paradicsom, 2-3 húsos tévépaprika, 1 kis csokor petrezselyem, frissen őrölt fekete bors, 15 dkg márványsajt

1. Egy tál fölé szűrőt teszünk, tiszta konyharuhával kibéleljük, a joghurtot beleöntjük és hagyjuk, hogy kb. fél óra alatt jól lecsöpöghessen.
2. A borsót és a kukoricát enyhén sózott, forrásban lévő vízben megfőzzük, leszűrjük, hűlni hagyjuk.
3. A salátát leveleire szedjük, megmossuk, leszároгатjuk, falatnyi darabokra tépkedjük, egy tálba szórjuk. A paradicsomokat, miután szárukat kimetszettük, közepesen vastag cikkekre vágjuk. A paprikát, miután magházát eltávolítottuk, fölkarikázzuk, a paradicsommal együtt a salátához adjuk.
4. A lecsöpögtetett, kihűlt puha borsót és kukoricát rászórjuk. (Ha konzerveket használunk, azt lecsöpögtetve most adjuk hozzá.) Finomra aprított petrezselyemmel megszórjuk, borsot őrölünk rá, és csak most forgatjuk össze könnyed mozdulatokkal, hogy minél kevésbé törjük.
5. A lecsöpögtetett joghurtot egy tálba kanalazzuk, a lereszelt márványsajtot belekeverjük.
6. A salátakeveréket négy tányéron elosztjuk és a márványsajtos öntettel meglocsoljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 352 kcal