



Hozzávalók:

1 gránátalma, 2-2 közepes nagyságú sárgarépa és cékla, jó arasznyi póréhagyma, egy kisebb fej káposzta kb. harmada (annyi súlyú, mint a répa vagy a cékla), 1 kicsi zsenge cukkini a kapos remuládmártáshoz: 2,5 dl majonéz, 1 dl sűrű főzőtejszín, fél citrom kifacsart leve, 1-1 kiskanál mustár és méz, 2-2 evőkanál finomra vágott metélőhagyma, petrezselyem és kapribogyó, 1 evőkanál finomra aprított kaporlevél, 3 evőkanál nagyon apró kockákra vágott csemegeuborka, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors

1. A kapos remulád mártáshoz valókat összekeverjük. Az sem baj ha elkészítjük előre és letakarva pár órán át a hűtőszekrényben pihen, hogy az íze összeérjen.
2. A gránátalmát megmossuk, tetejéből egy szeletet levágunk - így sértjük meg a legkevesebb magot -, majd a magjait a talpát ütögetve kipotyogtatjuk belőle vagy kiskanállal óvatosan kikanalazzuk.
3. A sárgarépát és céklát megtisztítjuk, a reszelő nagy lyukú oldalán lereszeljük. A póréhagymát vékonyan fölkarikázzuk, a kitorzsázott káposztát vékony csíkokra metéljük. A cukkinit vékony csíkokra vágjuk.
4. Minden előkészített hozzávalót egy kis tálba rakunk, így tálaljuk. A hozzávalókból azután kedvére szedhet mindenki, hogy összeállítsa a salátáját.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 498 kcal