

Füstölthál-saláta Lucullus kedvére



Hozzávalók:

7-8 dkg dióbél, 4 evőkanál extraszűz olívaolaj, 3 evőkanál almaecet, 1 kiskanál méz (lehet nyírfacukor, eritritol vagy stevia is), só, őrölt fekete bors, 40 dkg bőr és szálka nélküli füstölt halfilé, 2 zöldalma (kb. 45 dkg), 6 dkg aszalt vörösfonya, 2 ág halványzeller, 1 apró lilahagyma fele

1. A diót egy teflonserpenyőben világosbarnára, illatosra pirítjuk, hűlni hagyjuk, majd durvára vágjuk.
2. Az olajat az almaecettel, a mézzel, és 2 evőkanál vízzel kikeverjük-felverjük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk. Legegyszerűbb, ha az öntethez valókat egy kis befőttesüvegbe töljük, lezárjuk, és alaposan összerázzuk, ennél nem lehet jobban és gyorsabban összekeverni.
3. A szálka és bőr nélküli füstölt halat 1 centis kockákra vágjuk, elosztva 4 tányérra halmozzuk.
4. Az almát meghámozzuk, a halhoz hasonlóan fölaprítjuk, az áfonyát félbevágjuk. A zellerszárat megtisztítjuk, félcenti vastagon felszeleteljük, a megtisztított lilahagymát finomra vágjuk. Az így előkészített hozzávalókat összeforgatjuk, a halra szórjuk. Először az olajos öntettel locsoljuk meg, azután rászórjuk a pirított diót is.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 531 kcal