



Hozzávalók:

50 dkg savanyú káposzta, 2 közepes nagyságú (20 dkg) sárgarépa, 2 lila hagyma, 1 csomó (5 darab) hónapos retek, fél kígyóuborka (15 dkg), fél-fél csokor metélőhagyma és zellerzöld, 1 kiskanál méz, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors

1. A savanyú káposztát három-négy vágással rövidebbre aprítjuk. A sárgarépát megtisztítjuk, vékony csíkokra vágjuk. A lilahagymát meg a retket megtisztítjuk és félkarikákra vágjuk, vagyis kettéhasítjuk és fölszeleteljük. Az uborkát ugyanígy vágjuk fel. A metélőhagymát és a zellerzöldet finomra aprítjuk.
2. Mindezeket egy tálba rakjuk, a mézzel, a sóval és a borssal ízesítjük, jól összekeverjük. Letakarva, hűtőszekrényben érleljük 1-2 órán át.

Megjegyzés

- A savanyú káposzta, sárgarépa, lilahagyma és hónapos retek rendszeres fogyasztása élelmirost-tartalmánál fogva segíti a gyomor megtisztulását, emellett a savanyú káposzta és a retek kitűnő vesetisztító hírében is áll.

Jó tanács

- Lila hagyma helyett újhagymát vagy póré, metélőhagyma helyett petrezselymet is használhatunk hozzá.
- Keverhetünk bele néhány evőkanál olívaolajat is.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc + érlelés

Egy adag: 100 kcal