

Márványsajtos, lazacos kukoricasaláta



Hozzávalók:

10 dkg márványsajt (lehet nem túl érett rokfort is), 2 kis pohár (2×150 gramm) tejföl, 1 gerezd fokhagyma, fél mokkáskanál őrölt fehér bors (fekete vagy borskeverék is lehet), pár csepp konyak, 1 kiskanálnyi apróra vágott metélőhagyma (petrezselyem vagy kapor is lehet), 5 dkg vékonyan felszeletelt füstölt lazac, 1 doboz (340 gramm) Bonduelle GOLD csemegekukorica

1. A márványsajtot lereszeljük, majd a tejföllel, elektromos habverővel jó simára keverjük. A fokhagymát megtisztítjuk, félbevágva zöldes csírájár kiszedjük, majd a gerezdet nagyon apróra zúzzuk. A sajtos tejföhlöz keverjük a borssal, a konyakkal, a metélőhagymával és a nagyon apróra vágott lazaccal együtt. Megkóstoljuk, ha kell, utána sózzuk.
2. A konzervkukoricát lecsöpögtetjük, az ízes mártásba keverjük. Magos barna kenyérből készült pirítóssal tálaljuk.

Jó tanács

- Aki idegenkedik a haltól, lazac helyett főtt füstölt sonkával is készítheti.

4 főre

Elkészítési idő: 10 perc

Egy adag: 320 kcal • fehérje: 13,5 gramm • zsír: 18,8 gramm • szénhidrát: 23,5 gramm • rost: 3,1 gramm • koleszterin: 69 milligramm