



Forrás: Saláták      Fotó: Budaházi László

Hozzávalók:

1-1 húsosabb piros, zöld és sárga színű paprika, 1 kígyóuborka, 1 szép csomó újhagyma, 1 szál zárzeller, 2 sárgarépa, 1 karalábé

a currys mártáshoz:

1 kis vöröshagyma fele, 20 dkg tejszínes krémtúró, fél citrom leve, 2-2 evőkanál olívaolaj és currypor, 1 kiskanál méz, csipetnyi só, csipetnyi őrölt fehér bors

a paradicsomos mártáshoz:

10 evőkanál ketchup, kisujjnyi póréhagyma, 2-3 zellerlevél, fél mokkáskanál őrölt fekete bors

a joghurtos, rokfortos mártáshoz:

3 dl natúr joghurt, 1 csokor kapor, 12 dkg márvány- vagy rokfort sajt

1. Az összes zöldséget megtisztítjuk, majd kisujjnyi hasábokra vágjuk, és 4 kehelyben egyenesen elosztjuk.
2. A currys mártáshoz összekeverjük az apróra vágott hagymát, a krémtúrót, a citromlevet meg az olajat. Curryvel, mézzel, sóval, borssal ízesítjük.
3. A fűszeres paradicsommártáshoz a ketchupot a finomra vágott póréhagymával és zellerzölddel fűszerezzük, majd megborsozzuk.
4. A joghurtos, rokfortos mártáshoz a joghurtba fölaprított kaporot és reszelt márványsajtot keverünk.
5. Tálaláskor a zöldséggel teli kehelyeket a mártásokkal körberakjuk - utóbbiakat, ha lehet, kis tálkákban tegyük köré -, amikbe mindenki kedve szerint mártogat.

Jó tanács

- A fentiekén kívül készíthetünk hozzá más kedvünkre való öntetet is.
- Ezt a salátát az idénynek megfelelően készíthetjük retekkel, cukkinival, rózsáira szedett karfiollal vagy brokkolival is.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 365 kcal