



Hozzávalók:

40 dkg zöldbab (fagyasztott is lehet),
csipetnyi só, 25 dkg sárgarépa, 1 fej saláta,
15 dkg párizsi, 5 főtt tojás, 1 evőkanál
mustár, 1 mokkáskanál Worcester-mártás,
fél citrom leve, 1 kis csokor petrezselyem,
4 evőkanál olívaolaj

1. A babot megtisztítjuk, kétcentis darabokra vágjuk, majd enyhén sózott vízben puhára főzzük, akárcsak az egycentis kockákra vágott sárgarépát. Ezután leszűrjük, hűlni hagyjuk. A salátát leveleire bontva megmossuk, megszikkasztjuk, majd csíkokra metéljük, ahogyan a párizsit is.
2. A főtt tojások sárgáját összetörjük, a mustárral, a Worcesterrel, a citrom levével meg a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, megsózzuk, majd cseppenként belesorgatjuk az olajat. Végül az előkészített hozzávalókat és a kis kockákra vágott főtt tojásfehérjét is beleforgatjuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, párizsi helyett az étrendi előírásoknak megfelelő sonkát tegyen bele.
- Letakarva hűtőszekrényben 4-5 napig eláll.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 325 kcal • 15,1 g fehérje • 23,4 g zsír • 13,3 g szénhidrát • 5,3 g rost • 370 mg koleszterin