



**Hozzávalók:**

50 dkg karfiol (fagyasztott is lehet), só, 4 evőkanál citromlé, 4 virsli, 1 közepes lilahagyma, 1 csokor metélőhagyma, 1 evőkanál csípős mustár, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál olaj

1. A rózsáira bontott karfiolt enyhén sózott, a fele citromlével ízesített vízben roppanósan puhára főzzük, majd leszűrjük és hűlni hagyjuk.
2. A virslit karikákra vágjuk. A lilahagymát megtisztítjuk és közepes kockákra, a metélőhagymát finomra aprítjuk.
3. A maradék citromlevet a mustárral meg a borssal összekeverjük, az olajat cseppenként beledolgozzuk. Végül a karfiolt, a virslit és a hagymát beleforgatjuk, a metélőhagymával fűszerezünk.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 261 kcal • fehérje: 13,5 gramm • zsír: 20,4 gramm • szénhidrát: 5,8 gramm • rost: 5,4 gramm • koleszterin: 45 milligramm