



Hozzávalók:

6 evőkanál majonéz, 3 evőkanál tejföl, 1 evőkanál porcukor, pár csepp citromlé, 50 dkg körte, 30 dkg húsos paradicsom, 20 dkg trappista sajt, 12 szem tisztított mandula, 1 kis fej saláta

1. A majonézt a tejföllel, a porcukorral és a citromlével kikeverjük, megsózzuk, megborsozzuk.
2. A körtét héjastól 1,5 centis kockákra vágjuk, a mártásba keverjük. A paradicsomot meghámozzuk, magjait kikaparjuk, húsát a körtéhez hasonlóan földaraboljuk. A sajtot 1 centis kockákra aprítjuk. A mandulát leforrázzuk, vékony barna héját is lehúzzuk, majd a szemeket félbevágjuk.
3. Az így előkészített hozzávalókat a körtéhez keverjük, végül letakarva rövid időre behűtjük, hogy ízei összeérjenek.
4. A salátát kisujnyi széles csíkokra metéljük, majd tányérokra halmozzuk és a körtesalátát rápúpozuk.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 528 kcal