



Hozzávalók:

1 kígyóuborka, 3 közepes paradicsom, 1 közepes lilahagyma, 2 főtt tojás, 1 nagy doboz (115 gramm) konzerv tőkehalmáj olajban (olívaolajban), só, őrölt fehér bors, 1 mokkáskanál mustár, fél citrom leve, fél csokor petrezselyem

1. A kígyóuborkát megmossuk, a paradicsomok szárát kimetesszük, a hagymát megtisztítjuk. A paradicsomot kicsit vastagabb, a többi zöldséget vékonyabb karikákra vágjuk. A megtisztított, főtt tojást is fölkarikázzuk.
2. A halmájkonzervről az olajat egy kis tálkába öntjük, megsózzuk, megborsozzuk, a mustárral, a citrom levével meg a fölaprított petrezselyemmel összekeverjük.
3. A saláta hozzávalóit a földarabolt halmájjal együtt váltakozva salátástálba rakjuk, közben az olajos öntettel meglocsoljuk. Ne kevergessük, mert könnyen összetörik!

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 331 kcal