



Hozzávalók:

3 sárgarépa (kb. 30 dkg), 1 kígyóuborka (30 dkg), 10 szem piros (hónapos) retek, 6 közepes nagyságú kemény, de érett paradicsom (60 dkg)

az öntethez:

2 közepes lilahagyma, 2-3 csemegeuborka, 1-1 kis csokor petrezselyem és metélőhagyma, 1 kiskanál só, fél kiskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál porcukor, 1 evőkanál finom ecet, 2 evőkanál citromlé, 0,5 dl olívaolaj, 0,5 dl olaj

1. A zöldségeket megtisztítjuk. A répát és a kígyóuborkát elnegyedeljük, majd vékonyan felszeleteljük. A retket fölkarikázzuk, a paradicsomot közepes kockákra vágjuk. Mindezeket egy tálba rakjuk.
2. Az öntethez a lilahagymát és az uborkát apró kockákra, a petrezselymet és a metélőhagymát finomra vágjuk. Mindet egy pohárba rakjuk, a sót, a borsot, a porcukrot, az ecetet és a citromlevet hozzáadjuk. Egy kanállal addig keverjük, míg a só és porcukor fölolvad benne, majd apránként hozzáadjuk a kétféle olajat is.
3. A fűszeres öntetet a zöldségekkel összekeverjük, és letakarva, hűtőszekrényben érleljük 2-3 órán át.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, mézzel - még jobb ha steviával - és csak olívaolajjal készítse.

5 főre

Elkészítési idő: 20 perc + érlelés

Egy adag: 198 kcal • fehérje: 19,5 gramm • zsír: 6,1 gramm • szénhidrát: 16,5 gramm • rost: 2,5 gramm • koleszterin: 72 milligramm