



Hozzávalók:

40 dkg fagyasztott morzsolt kukorica (lehet Bonduelle konzervkukorica is), 1 kisebb szál póréhagyma, 2 szép alma, 2 evőkanál majonéz, 2 dl kefir, fél mokkáskanál só, 1-1 kiskanál méz és citromlé, fél csokor petrezselyem

1. A kukoricát szobahőmérsékleten fölengedjük, lecsöpögtetjük. A pórék megtisztítjuk és vékony karikákra, az almát gyufaszálnyi csíkokra vágjuk.
2. A majonézt a kefirrel összekeverjük, megsózzuk, a mézzel meg a citromlével ízesítjük, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, végül az előkészített hozzávalókat beleforgatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 20-25 perc

Egy adag: 235 kcal • 7,3 g fehérje • 9,0 g zsír • 31,0 g szénhidrát • 7,5 g rost • 13 mg koleszterin