



Hozzávalók:

60 dkg friss leveles paraj, só, 5-6 szem kemény paradicsom, 10 dkg császárszalonna, 2 szelet kenyér, 1 csomó zsenge újhagyma, késhegynyi őrölt fekete bors, 1 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj (lehetőleg olíva)

1. A paraj szárát lecsipkedjük. A leveleket megmossuk, majd enyhén sózott, forrásban lévő vízbe dobjuk. Amikor a víz újra forrni kezd, a tűzről lehúzzuk, leszűrjük és a parajt jeges vízbe borítva kihűtjük.
2. A paradicsomokat egy pillanatra forró vízbe mártjuk, héjukat lehúzzuk, és a magjaikat kikaparva húszakat 2.5-3 centis kockákra vágjuk. A császárszalonnát és a kenyeret ennél kicsit kisebb kockákra vágjuk. A szalonnát kisütjük, zsírjában a kenyeret is megpirítjuk. A megtisztított hagymákat félbehasítjuk, majd felszeleteljük.
3. A parajt salátacentrifugában vagy tiszta konyharuhára terítve megsikkasztjuk és egy tálcra halmozzuk. A paradicsomot, a pirított szalonnát meg a kenyérkockákat és az újhagymát hozzáadjuk. Sóval, borssal meghintjük, a zúzott fokhagymával ízesített olajat is rácsöpögtetjük, végül laza mozdulatokkal összekeverjük. Azonnal tálaljuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olívaolajjal és kenyérkockák nélkül, illetve paleo kenyérből készült pirított kenyérkockákkal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 211 kcal