



Hozzávalók:

2-3 közepes, roppanósra főzött sárgarépa,
2 főtt tojás, 1 közepes kígyóuborka, 20 dkg
fagyasztott vagy konzervkukorica, 12-12
dkg magozott zöld és fekete olajbogyó
(paprikával töltött is lehet), 1 nagy csokor
petrezselyem, 5 evőkanál olívaolaj, 2-3
evőkanál citromlé, só

1. A sárgarépát keresztben négybe vágjuk, majd folszeleteljük. A főtt tojásokat csíkokra metéljük. Legegyszerűbb, ha tojásszeletelővel először karikákra vágjuk, majd elfordítva ismét szeleteljük, így lesznek csinos kis csíkok belőle.
2. A jól megmosott kígyóuborkát 3-4 milliméter vastagon meghámozzuk. A salátába a színe miatt csak ez a héjas része kell, ezt folszeleteljük, a közepét más étel készítéséhez eltesszük.
3. A kukoricát szobahőmérsékleten fölengedjük, lecsöpögtetjük. A kétféle olajbogyót karikákra vágjuk, az előkészített hozzávalókkal tálba szórjuk, a finomra vágott petrezselyemmel, az olajjal és a citromlével összekeverjük, egy kicsit megsózzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 390 kcal