

Napraforgómagos répasaláta



Hozzávalók:

60 dkg sárgarépa, 3 evőkanál citromlé vagy 5%-os almaecet, 2 evőkanál méz, csipetnyi só, 5 evőkanál tisztított napraforgómag, 1 csokor petrezselyem, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 3 dl tejföl

1. A sárgarépát meghámozzuk, megmossuk, majd gyufaszálnyi csíkokra vágjuk. A citromlevet egy tálban a mézzel simára keverjük, a répát beleforgatjuk és enyhén megsózzuk. Ezután letakarjuk, rövid időre hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek jól összeérjenek.
2. Közben a napraforgómagot zsiradék hozzáadása nélkül (szárason) megpirítjuk. A petrezselymet fölaprítjuk.
3. Tálaláskor a répát a borssal ízesített tejföllel leöntjük, és a petrezselyemmel meg a napraforgómaggal megszórjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 352 kcal