



Forrás: A legjobb saláták
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

4 egyenként kb. 30 dkg - os padlizsán, 1 nagy vörös - vagy lilahagyma, 2-2 paradicsom és zöldpaprika, 15 kimagozott fekete olajbogyó, fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál fehérborecet, 5 evőkanál olaj (részben vagy egészben olívaolaj is lehet)

1. A megmosott padlizsánokat letörölgetjük, kocsányostól rostélyra fektetjük és faszénparázs fölött, forgatva kb. 30 perc alatt megsütjük. Az sem baj, ha egy kicsit megég. A padlizsánt a tűzhely forró lapján, vagy forró sütőben is megsüthetjük, uóbbiakból azonban a kellemes "füst íz" hiányozni fog.
2. A sült padlizsánokat zacskóba vagy lábásba rakjuk és lefedjük. 15 percig hagyjuk, hogy a keletkező gőzben összeessen, így könnyebb megtisztítani (meghámozni).
3. Ezután 1,5 centis kockákra vágjuk, ahogyan a hagymát, a paradicsomot és a kicsumázott paprikát is. Mind a négyféle zöldséget egy tálba rakjuk, a félbevágott vagy fölszeletelt olajbogyót rászórjuk, összeforgatjuk.
4. A sót, a borsot és a zúzott fokhagymát egy pohárba szórjuk, az ecetet ráöntjük, kiskanállal addig keverjük, míg a só feloldódik benne. Az olajat apránként beledolgozzuk, majd a salátára öntjük, óvatosan - ne törjön össze a padlizsán - összekeverjük. Letakarva egy kicsit behűtjük, hogy az íze összeérjen.
5. Grillezett pecsenyék kísérőjeként vagy önálló fogásként egyaránt megállja a helyét. Kockákra vágott feta sajtot is keverhetünk bele, ilyenkor óvatosabban sózzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 25 perc + érlelés

Egy adag: 255 kcal • fehérje: 5,8 gramm • zsír: 16,1 gramm • szénhidrát: 21,3 gramm • rost: 7,5 gramm • koleszterin: 0 milligramm