



Forrás: A legjobb saláták
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

10 dkg főtt zeller, 1 nagyobb alma (15 dkg), 25 dkg tisztított, előfőzött (a rózsaszínű fajta) fagyasztott apró rákhús, ún. koktélrák (konzerv is lehet), 1 evőkanál dióbél, 1-2 kiskanál konyak, fél citrom leve, 0,5-1 dl sűrű főzötejszín, 5-6 evőkanál majonéz, fél mokkáskanál Cayenne bors (csípős pirospaprika is lehet), fél fej saláta

1. A főtt zellert az almával együtt gyufaszálnyi csíkokra metéljük, majd a szobahőmérsékleten fölengedett, langyos vízzel leöblített és lecsöpögtetett rákhúst, a durvára vágott diót hozzáadjuk.
2. A konyakot, a citromlevet és a tejszínt a majonézbe keverjük, a Cayenne borssal fűszerezzük, majd az előkészített hozzávalókat beleforgatjuk.
3. Tálaláskor a salátát metéltre vágjuk, tálra vagy kelyhekbe szórjuk, és a ráksalátát ráhalmozzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 325 kcal • 1,7 g fehérje • 34,0 g zsír • 2,9 g szénhidrát • 0,8 g rost • 48 mg koleszterin