

Majonézes paprikasaláta



Hozzávalók:

2 dundi újhagyma, 2 főtt tojás, 1 erős paprika, 4 zöldpaprika, 6 evőkanál majonéz, 3 evőkanál ketchup, fél mokkáskanál só, 1 mokkáskanál jóféle pirospaprika, 1 kiskanál 10%-os csemegeételect

1. Az újhagymát megtisztítjuk és karikákra, a főtt tojást kockákra vágjuk. A kétféle paprikát kicsumázzuk, 1,5 centis kockákra aprítjuk.
2. A majonézt a ketchuppal ízesítjük, megsózzuk, a pirospaprikával fűszerezzük, az ecetet belecsöpögtetjük, végül beleforgatjuk az előkészített hozzávalókat.

Jó tanács

- A paprika vékony héja többeknél okozhat puffadást. Ezt elkerülhetjük, ha a paprikát a paradicsomhoz hasonlóan fél percre forrásban lévő vízbe dobjuk, majd meghámozzuk, és csak ezután készítünk belőle salátát.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 264 kcal • 5,0 g fehérje • 24,0 g zsír • 6,9 g szénhidrát • 1,1 g rost • 160 mg koleszterin