



Hozzávalók:

20 dkg főtt, füstölt marhanyelv, 2 közepes főtt burgonya (kb. 20 dkg), 1 főtt tojás, fél fej saláta, 8 evőkanál majonéz (a fele tejföl is lehet), 0,5-1 dl víz, 1 kiskanál mustár, 1 kiskanál porcukor, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, fél csokor petrezselyem, 1 kiskanál 6%-os tárkonyos ételect

1. A bőrtől megfosztott nyelvet, a megtisztított főtt burgonyát, a meghámozott főtt tojást és a megmosott salátát vékony csíkokra vágjuk.
2. A majonézt a vízzel összekeverjük, a mustárral és a porcukorral ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk. A fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, az ecetet belecsöpögtetjük, végül az előkészített hozzávalókat beleforgatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + a nyelv főzése

Egy adag: 452 kcal • 11,8 g fehérje • 40,1 g zsír • 10,8 g szénhidrát • 1,1 g rost • 144 mg koleszterin