



Hozzávalók:

1 kis fej karfiol (50 dkg tisztított, fagyasztott is jó), 50 dkg brokkoli (50 dkg fagyasztott is jó), só, 1 mokkáskanál kristálycukor, fél mokkáskanál szódbikarbóna, 8-10 evőkanál majonéz, 4-5 evőkanál tejföl, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, 1 mokkáskanál reszelt szerecsendió, fél csokor metélőhagyma, 1 csokor petrezselyem

1. A brokkoli szárát félcentis karikákra vágjuk (ha fás, akkor nem használjuk fel), rózsáit kisebb darabokra szedjük. Ha a brokkoli fagyasztott, akkor szobahőmérsékleten fölengedjük, ezután aprítjuk fel az előzőek szerint. A karfiolt kitorzsázzuk és szintén kisebb rózsáira bontjuk.
2. Együtt forrásban lévő sózott, enyhén cukrozott, szódbikarbónás vízbe szórjuk, pár perc alatt roppanósra főzzük, azután leszűrjük, és hűlni hagyjuk.
3. A majonézt a tejföllel elkeverjük, megsózzuk, megborsozzuk és a reszelt szerecsendióval, apróra vágott metélőhagymával és petrezselyemmel fűszerezzük.
4. Az alaposan lecsöpögtetett roppanós zöldségeket beleforgatjuk, végül lefödve hűtőszekrénybe tesszük, hogy az íze összeérjen.

Jó tanácsok

- Készíthetjük csak karfiollal vagy csak brokkolival is, de vegyesen a legfinomabb.
- Főzött majonézzel (lásd a mártás recepteknél) is készíthetjük, így kevesebb kalória van benne.

Majonézes, karfiolos brokkolisaláta

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 372 kcal