

Lilahagymás édeskömény saláta



Hozzávalók:

2 kisebb édeskömény, 2 közepes lilahagyma, 2 evőkanál 6%-os vörösborecet, 1 mokkáskanál só, késhegynyi őrölt fekete bors, 6-7 evőkanál olívaolaj

1. A gumók kaporhoz hasonló leveleit lecsipkedjük és félretesszük. Alsó és külső burkolóleveleit leszedjük, a levélnyeleket rövidre vágjuk.
2. Ezután megmossuk, majd hosszában 1-2 milliméter vastag kis hasábokra szeleteljük. A hagymát félbevágjuk és vékonyan fölkarikázzuk, gyűrűire szedjük.
3. Az ecetben kiskanállal kevergetve feloldjuk a sót, megborsozzuk, és cseppenként az olajat is hozzákeverjük. Az édesköményt meg a hagymát beleforgatjuk, majd néhány órára hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. A félretett levelekkel díszítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc + érlelés

Egy adag: 190 kcal • 3,0 g fehérje • 15,3 g zsír • 10,0 g szénhidrát • 3,1 g rost • 0 mg koleszterin