



Hozzávalók:

20-20 dkg fagyasztott kagyló és rákhús (konzervek is lehetnek), 2 kisebb vagy 1 nagy grépfrút, 1 cikória saláta, 2 kemény paradicsom, 1,5 dl majonéz, 1 dl tejföl, 2 kiskanál mustár, fél citrom leve, fél mokkáskanál só, késhegynyi őrölt fehér bors

1. A kagylót és a rákot szobahőmérsékleten fölengedjük, meleg vízzel leöblítjük, lecsöpögtetjük.
2. A grépfrútot meghámozzuk, gerezdjeire bontjuk, vékony hárttyáját lefejtjük, húsát kockákra daraboljuk. A megmosott cikóriákat vastagabb csíkokra, a paradicsomokat kockákra vágjuk.
3. A majonézt a tejföllel összekeverjük, a mustárral és a citromlével ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk, végül az előkészített hozzávalókat óvatos mozdulatokkal beleforgatjuk. Letakarva, hűtőszekrényben 1-2 órán át érleljük.

Jó tanács

- Cikória helyett jégsalátával vagy fejes salátával is készíthetjük, a grépfrútot pedig citrommal vagy narancssal helyettesíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 426 kcal