



Hozzávalók:

5 dkg fenyőmag, 40 dkg bármilyen sült vadhús, 40 dkg nagyszemű szőlő, 20-25 dkg ribiszke (fagyasztott is lehet), 2 evőkanál vörösborecet, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 5 evőkanál olaj
a díszítéshez:
salátalevél

1. A fenyőmagot egy serpenyőben, zsiradék nélkül megpirítjuk, hűlni hagyjuk.
2. A sült húst a rostjaira merőlegesen vékonyan főlseleteljük, majd kisujjni széles csíkokra vágjuk. Mindkét gyümölcsöt leszemezzük, megmossuk. A szőlőszemeket elfelezzük, magjukat kikaparjuk.
3. Az ecetben a sót meg a borsot elkeverjük, majd apránként az olajat is hozzáadjuk. Az így előkészített hozzávalókat az olajos öntettel összeforgatjuk, salátalevelekkel bélelt tálba halmozzuk. Jól behűtve kínáljuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olívaolajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 403 kcal • 23,9 g fehérje • 23,6 g zsír • 23,6 g szénhidrát • 5,6 g rost • 30 mg koleszterin