



Hozzávalók:

2 szép lilahagyma, 50 dkg paradicsom, 3 zöldpaprika, fél szál kígyóuborka, 1 csomó hónapos (piros) retek, fél kiskanál só, 1 nagy citrom leve, 6 evőkanál olívaolaj, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál porcukor, fél csokor metélőhagyma

1. Az összes zöldséget megtisztítjuk (hámozni csak a hagymát kell), egycentis kockákra vágjuk. Ezután megsózzuk, és néhányszor megforgatva 10-15 percig pihentetjük.
2. A citrom levét kifacsarjuk, majd az olajjal, a borssal meg a porcukorral összekeverjük, a fölaprított metélőhagymával fűszerezzük, végül a zöldségkockákat is beleforgatjuk.

Jó tanács

- Ez a saláta nagyon könnyű, de készíthetjük még „fitnessesebbre” is: amihez se só, se cukor, se olaj nem kell. Ehhez az összevágott zöldséget 2-3 evőkanál balzsamecettel és 1-2 evőkanál szójamártással összekeverjük, kissé megborsozzuk, a fölaprított metélőhagymával fűszerezzük, és már kész is. Ez a változat adagonként mindössze 120 kcal!
- Aki paleo étrendet tart, porcukor helyett nyírfacukorral vagy eritrittel ízesítse.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 260 kcal