



Hozzávalók:

1 fej saláta, 4 kisebb, kemény paradicsom, 1-2 lilahagyma, 15 dkg óvári vagy trappista sajt, 1 csomag fagyasztott kukorica (35 dkg), 3 evőkanál 5%-os almaecet vagy mézes almaecet, 1 csapott mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, egy-egy csipetnyi rozmaring és bazsalikom, 1 csokor petrezselyem, 4 evőkanál kukoricacsíra-olaj (másféle, lehetőleg hidegen sajtolt is lehet)

1. A salátát leveleire bontjuk, hideg vízben megmossuk, majd konyharuhára téve leszárítjuk. A paradicsomok szárát kimetsszük, a lilahagymát megtisztítjuk, mindkettőt felszeleteljük, utóbbit gyűrűire szedjük. A sajtot vékony csíkokra vágjuk, a kukoricát szobahőmérsékleten fölengedjük.

2. Az ecetben a sót meg a borsot kiskanállal elkeverjük, a morzsolt rozmaringgal és bazsalikommal (ha frisset használunk, apróra vágjuk), valamint a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, végül apránként az olajat is hozzáadjuk.

3. Egy lapos tálal kirakunk a salátalevelekkel, és a paradicsomot, a hagymát, a sajtot meg a kukoricát egyenletesen elosztjuk rajta. Az olajos öntettel meglocsolva tálaljuk. Vékony csíkokra vágott sonkával vagy zöldpaprikával is gazdagíthatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 1564 kJ/374 kcal

16,2 g fehérje • 22,2 g zsír • 27,3 g szén-hidrát • 3,9 g rost • 40 mg koleszterin