



Hozzávalók:

30 dkg morzsolt fagyasztott kukorica, 15 dkg fagyasztott sárgarépakocka (friss is lehet), 15 dkg fagyasztott zöldborsó (friss is lehet), 15 dkg fagyasztott zöldbab (friss is lehet), só, 10 dkg marinált paprika, kis darabka vöröshagyma (3 dkg), fél csokor petrezselyem, 2 dl víz, 1 evőkanál porcukor, fél mokkáskanál őrölt fekete

bors, 2 evőkanál 6%-os tárkonyos ételecet, 2 evőkanál olaj

1. A fagyasztott vagy megtisztított és földarabolt friss zöldségeket enyhén sós vízben puhára főzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük és hűlni hagyjuk. A marinált paprikát vékony csíkokra, a hagymát meg a petrezselymet finomra vágjuk.
2. A vízben kevergetve feloldunk 1 kiskanál sót és a porcukrot, megborsozzuk, majd az ecetet meg az olajat is belekeverjük.
3. A hagymával és a petrezselyemmel fűszerezzük, végül beleforgatjuk a zöldségeket.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 229 kcal • 7,6 g fehérje • 6,6 g zsír • 34,6 g szénhidrát • 9,7 g rost • 0 mg koleszterin