



Hozzávalók:

1 kg karfiol (fagyasztott is lehet), só, 3 dl víz, 3 evőkanál 6%-os tárkonyos étetelet vagy 5%-os almaecet (hagyományos étetelet is lehet), 3 evőkanál porcukor, 3 evőkanál olaj, egy csokor petrezselyem, fél mokkáskanál őrölt fekete bors

1. A karfiolt kitorzsázzuk, rózsáira bontjuk, és 1 csapott kiskanál sóval ízesített vízben roppanásra főzzük. Levében hűlni hagyjuk, majd lecsöpögtetjük.
2. A vízben az ecetet, a porcukrot meg az olajat elkeverjük, kb. fél kiskanál sóval ízesítjük. A fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, megborsozzuk, végül beleforgatjuk a karfiolt. Letakarva hűtőszekrényben érleljük néhány órán át.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, porított nyírfacukorral és olívaolajjal készítse.
- Letakarva hűtőszekrényben 4-5 napig eláll.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc + hűtés és érlelés

Egy adag: 203 kcal • 6,0 g fehérje • 8,5 g zsír • 25,3 g szénhidrát • 5,3 g rost • 0 mg koleszterin