

Ecetes, hagymás gombasaláta



Hozzávalók:

50 dkg csiperkegomba, só, 2 evőkanál citromlé, 2 kis vöröshagyma, 0,5 dl 10%-os étetelet, 2 evőkanál porcukor, csipet só, csipet őrölt fekete bors

1. A gombát megtisztítjuk, vékonyan felszeleteljük, és enyhén sós, citromos, forrásban lévő vízben 2-3 percig főzzük.
2. Ezalatt a megtisztított hagymát vékony karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük, majd a gombához keverjük. Épp csak egyet forralunk rajta, majd leszűrve hűlni hagyjuk.
3. Az öntethez az ecetet és a porcukrot 2 deci vízben kiskanállal kevergetve föloldjuk, megsózzuk, megborsozzuk, majd a hagymás gombára öntjük. Letakarva hűtőszekrényben érleljük néhány órán át.
4. Aki szereti, fölaprított petrezselyemmel vagy metélőhagymával is fűszerezheti.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, porított nyírfacukorral édesítse.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc + érlelés

Egy adag: 170 kcal