



Forrás: A legjobb saláták
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

50 dkg közepes nagyságú, lehetőleg egyforma cékla, só, 2 dl víz, 1 evőkanál 10%-os étkecet, 1 mokkáskanál só, 1 kiskanál köménymag, 2 evőkanál porcukor, 1 csapott evőkanál frissen reszelt torma

1. A céklát jól megmossuk, héjában enyhén sózott vízben megfőzzük, levében hűlni hagyjuk. Ezután meghámozzuk és 3-4 milliméter vastag karikákra vágjuk (szebb, ha hullámos pengéjű késsel készül).
2. Az ecetet, a sót, a durvára vágott köménymagot meg a porcukrot a vízbe keverjük, hozzáadjuk a tormát, végül a céklát is beleforgatjuk. Letakarva, hűtőszekrényben érleljük néhány órán át.

Jó tanács

- Jól kimosott befőttesüvegben lezárva hűtőszekrényben bő 1 hónapig is eláll.
- Szinte egész évben készíthető, de a cékla igazi szezonja ősszel és télen van.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + főzés + érlelés

Egy adag: 322 kJ/77 kcal • 1,6 g fehérje • 0,0 g zsír • 17,5 g szénhidrát • 3,7 g rost • 0 mg koleszterin

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, porított nyírfacukorral édesítse.
- Nagyon könnyen elkészíthető.

- Jól kimosott befőttesüvegben lezárva hűtőszekrényben 1 hónapig is eláll.
- Szinte egész évben készíthető, de a cékla igazi szezonja ősszel és télen van.