



Hozzávalók:

1 szép fej saláta, 10 dkg dió, 3 mokkáskanál fehérborecet, késhegynyi só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 9 mokkáskanál dió-vagy mogyoróolaj

1. A salátát leveleire bontva megmossuk, majd a nedvességet leitatjuk róla. A diót félbetörjük (félbevágott mogyoró is lehet), a salátával összeforgatjuk.
2. Az öntethez az ecetben csipetnyi sót kiskanállal kevergetve föloldunk, picit megborsozzuk, majd cseppenként az olajat is hozzáadjuk. Csak tálaláskor keverjük össze a salátával.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 983 kJ/235 kcal • 5,4 g fehérje • 21,9 g zsír • 4,0 g szénhidrát • 2,2 g rost • 0 mg koleszterin