



Hozzávalók:

1 kisebb füstölt sertéscsülök, 1 kg karfiol (fagyasztott is lehet), só, 2 piros színű, húsos paprika, 1 evőkanál 10%-os étetelet, 1 kiskanál mustár, fél vöröshagyma, 1 kiskanál porcukor, 5 evőkanál kukoricacsíra-olaj (másképe is lehet), késhegynyi jóféle pirospaprika, fél csokor kapor

1. A húst éjszakára bő hideg vízbe áztatjuk. Másnap lábasba tesszük, friss vizet öntünk rá, és kb. 1,5 óra alatt puhára főzzük. Ha kihűlt, kicsontozzuk. 40 dekányi kell belőle a salátához, a többi félretesszük.
2. A karfiolt megtisztítjuk, rózsáira bontjuk, enyhén sós vízben roppanósra főzzük, leszűrjük, hűlni hagyjuk.
3. A paprikát kicsumázzuk, 1-1,5 centis kockákra vágjuk. Az ecetet a mustárral összekeverjük, a lereszelt hagymát meg a porcukrot hozzáadjuk. Kissé megsózzuk, az olajat cseppenként belekeverjük. A pirospaprikával meg a fölaprított kaporral fűszerezzük.
4. Végül a karfiolt, a paprikát és a kockákra vágott csülköt is beleforgatjuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, mézzel vagy steviával és olívaolajjal ízesítse.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc + a hús áztatása és főzése

Egy adag: 2630 kJ/629 kcal

33,1 g fehérje • 49,6 g zsír • 12,4 g szén-hidrát • 5,9 g rost • 108 mg koleszterin