



Hozzávalók:

5-8 dkg mandulabél, 1 kis fej jégsaláta, 50 dkg eper, 1 evőkanálnyi friss bazsalikomlevél, 3 evőkanál málnaecet, késhegynyi só és őrölt fehér bors, 6 evőkanál olaj (lehetőleg mandula- vagy dióolaj)

1. A mandulát leforrázzuk, meghámozzuk és csíkokra vágva egy serpenyőben, zsiradék nélkül aransárgára pirítjuk. Húlni hagyjuk.
2. A salátát leveleire szedjük, többször váltott hideg vízben alaposan megmossuk, lecsöpögtetjük, majd ujjnyi szélesre metéljük. Az epret megmossuk, lecsumázzuk és a nagyobb szemeket negyedekbe, a kisebbeket félbevágjuk. A bazsalikomlevelet megmosva finomra aprítjuk.
2. Az ecetben a sót kiskanállal kevergetve feloldjuk, megborsozzuk, majd hozzáadjuk cseppenként az olajat is. Az összevágott jégsalátát az öntet kétharmadával összeeverjük és négy tányéron elosztjuk.
3. Az epret a tetejére halmozzuk, a maradék öntettel meglocsoljuk. A bazsalikommal meg a mandulával megszórva azonnal tálaljuk.

Jó tanács

- Mandula helyett mogyoróval vagy dióval is finom.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 315 kcal