



Hozzávalók:

4 édes narancs (legjobb a vérnarancs), 1 kiskanál színes borskeverék, fél kiskanál só, 6 evőkanál olaj (a fele olívaolaj is lehet)

1. A narancsot úgy hámozzuk meg, akár az almát. Akkor jó, ha a húsán nem marad fehér hártya. Ezután olyan vékony karikákra vágjuk, amilyenre csak lehet, és tálra rakjuk úgy, hogy a szeletek félig takarják egymást.
2. A borskeverékkel és a sóval megszórjuk, végül az olajjal meglocsoljuk. Ez a pikáns előétel forró pirítóssal azonnal tálalható.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olívaolajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 197 kcal