

Tormás, gyümölcsös füstölthál-saláta



Hozzávalók:

1 friss, nagy ananász (lehet kb. 30 deka konzervananász is), 2 közepes nagyságú savanykás alma (30 dkg), fél citrom leve, 30 dkg bőr nélküli füstölt hering (lehet másféle füstölt hal, például pisztráng is), 4 evőkanál majonézes torma, 4 evőkanál majonéz, fél csokor metélőhagyma (snidling)

a díszítéshez:

fél fej saláta vagy jégсалáta

1. Az ananászt megmossuk, szárazra töröljük. Bóbitáját rajtahagyva négybe, azaz négy hosszúkás cikkre vágjuk. Mindegyik közepén van egy fás rész, ez a torzsája, amit jobbról is, balról is bevágva kimetsszünk. Ha nem túl fás, elropogtathatjuk, de a salátába nem kell.
2. Az ananász húsát a héjből ügyesen kivágjuk. Ezt úgy a legkönnyebb, ha a bóbitájánál éles késsel a héj és az ananász húsa közé vágunk, majd apró vágásokkal haladva leválasztjuk. Ezután 1 centis kockákra aprítjuk. Héját a tálaláshoz félretesszük.
3. Az almát meghámozzuk, félbehasítva magházát kivájjuk, húsát ugyancsak 1 centis darabokra vágjuk. Gyorsan citromlevet csepegtetünk rá, nehogy megbarnuljon, majd egy tálba rakjuk az ananással együtt.
4. A füstölt halat, miután esetlegesen rajta maradó bőrét lefejtettük, a gyümölcsökhöz hasonlóan 1 centis kockákra vágjuk, az előzőekhez adjuk. A majonézes tormát a majonézzel és a finomra vágott metélőhagymával összekeverjük, az előkészített hozzávalókkal összeforgatjuk.
5. A félretett ananász héjakra csíkokra vágott salátalevelet rakunk és a gyümölcsös halsalátát ráhalmozzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 465 kcal