



Hozzávalók:

40 dkg sült cékla (készítését lásd az első pontban), 20 dkg feta sajt, 3-4 dundi újhagyma, 8-10 dkg bébispenót

a salátaöntethez:

3 evőkanál olaj (lehetőleg olíva), 3 evőkanál méz, 3 evőkanál citromlé, 1 kiskanál mustár, só (el is hagyhatjuk), frissen őrölt fekete bors (el is hagyhatjuk)

1. A céklát a saláta készítése előtti napon megsütjük. Ehhez a recepthez mindössze 40 dekányi kell, de érdemes és takarékos egyszerre nagyobb mennyiséget sütni belőle. Nagyjából egyformán gyerekkölnyi méretűeket vásároljunk, amiket alaposan megmosunk. Egyenként alufóliába csomagoljuk, tepsibe rakjuk és közepesen forró sütőben sütjük 1 órán át. Hűlni hagyjuk, a fóliából kicsomagoljuk, majd meghámozzuk. Kimérjük, amennyi a salátához kell, a többit pedig eltesszük például levesnek, köretnek.

2. A sült céklát 1 centis kockákra vágjuk, ahogyan a feta sajtot is. Az újhagymát megtisztítjuk, zöldjével együtt vékonyan felszeleteljük, egy tálba rakjuk a spenóttal együtt.

3. Az öntethez valót egy kisebb, jól zárható üvegcsébe töltjük, alaposan összerázzuk, az előzőekre kanalazzuk és jól összeforgatjuk. Úgy tálaljuk, hogy közben belerétegezzük a céklát és a fetát is. (Ezeket nem érdemes összekeverni a zöldekkel, mert a cékla megfesti az egészet, míg a feta szétmorzsolódik benne.)

Jó tanács

- Kerülhet bele 1 centisre kockázott piros húsú kalifornia paprika vagy akár durvára aprított

csilipaprika is.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc + a cékla sütése

Egy adag: 304 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.