

„Két dimenzió” saláta (orosz céklasaláta)



Hozzávalók:

kb. 10 dkg mazsola, 1 közepes nagyságú cékla, só, 10 dkg dióbél, 1 nagyobb sárgarépa, 10 dkg reszelt trappista sajt, kb. 6 evőkanál majonéz, 2-3 gerezd fokhagyma

1. A mazsolát langyos vízbe áztatjuk. A céklát alaposan megmossuk, és enyhén sózott vízben megfőzzük. Ezután hűlni hagyjuk, majd meghámozzuk, és nagy lyukú reszelőn lereszeljük.
2. A diót mozsárban összetörjük (így jóval aromásabb, mintha késsel durvára vágnánk), jó felét a céklával összekeverjük. A sárgarépát megtisztítjuk, nagy lyukú reszelőn lereszeljük, majd a lecsöpögtetett áztatott mazsolával összekeverjük.
3. Egy nagy lapos tálon vagy 4 kicsi tányéron elkezdjük rétegezni a hozzávalókat. Először a mazsolás répát terítjük el rajta, amit kb. 2 evőkanál majonézzel vékonyan megkenünk. Ezt reszelt sajttal szórjuk meg, amin finoman elosztjuk a zúzott (préselt) fokhagymát. Ismét majonéz következik, majd a dióval összekevert cékla. Még egyszer megkenjük majonézzel, végül díszítésképpen rászórjuk a maradék diót.

Jó tanács

- Az eredeti recepttől eltér ugyan, ám nagyon finom változat, amikor a rétegeket nem majonézzel, hanem majonézes tormával kenjük meg. Mazsola helyett kis kockákra vágott aszalt szilvával is készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc + a cékla főzése

Egy adag: 610 kcal • fehérje: 13,9 gramm • zsír: 48,4 gramm • szénhidrát: 29,6 gramm • rost: 5,5 gramm • koleszterin: 54 milligramm