



**Hozzávalók:**

40 dkg medvehagyma, 4 közepes (kb. 30 dkg) paradicsom, 2-3 tévépaprika, 2-3 hegyes, de nem erős zöldpaprika, fél mokkáskanál só, 2 evőkanál almaecet, fél csokor petrezselyem, 1 evőkanál méz, 2 evőkanál mustár, 4 evőkanál hidegen sajtolt olaj

1. A medvehagymát szűrőbetétbe tesszük és folyó hideg víz alatt megmossuk. Akkor jó, ha az alatta kifolyó víz tiszta, nem homokos. Ezután a betétet rázogatva a medvehagymát jól lecsöpögtetjük. Jó ujjnyi széles csíkokra (laskára) vágjuk, egy tálba szórjuk.

2. Megmossuk a többi zöldséget is. A paradicsom szárát kimetsszük, a szemeket cikkekre szeljük. A kétféle paprikát kicsumázzuk, 2-3 milliméter vastag karikákra vágjuk. Mindet a medvehagymához adjuk. 3. A salátaöntetethez való sót, ecetet, az apróra vágott petrezselymet, a mézet, a mustárt és az olajat egy kisebb, jól zárható üvegbe töltjük, alaposan összerázzuk. Csak 2-3 perccel tálalás előtt forgatjuk össze a hozzávalókkal.

**Jó tanács**

A medvehagyma felét parajjal is helyettesíthetjük.  
Aki paleo életmódot folytat, olívaolajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 190 kcal