



Hozzávalók:

15 dkg megtisztított karfiolrészsa, 1-1 nagy csokor petrezselyem és mentalevél, 2 paradicsom, 1 zöld húsú kaliforniai paprika, 4 újhagyma, 0,5 dl extraszűz olívaolaj, 1 citrom leve, só, frissen őrölt fekete bors, csipetnyi őrölt római kömény és őrölt fahéj

1. Első lépésként úgynevezett karfiolrizst készítünk. Ez nem valami nagy ördöngösség, az íze sem lesz olyan, mint a rizsé, csak a formájában hasonlít hozzá, innen a neve. A megtisztított karfiolrészcsákat egyforma darabokra vágjuk, és gyorsvágógépbe vagy turmixgépbe dobjuk. Mindössze néhányat forgatunk rajta és máris apróra, rizs nagyságúra törtük.
2. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A petrezselymet és a mentát finomra, a paradicsomot és a paprikát félcentis kockákra vágjuk. Az újhagymákat lapjukban kettévágjuk, majd vékonyan fölszeleteljük.
3. Az így előkészített hozzávalókat egy tálba rakjuk. Az olívaolajjal és a citrom levével összekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, végül a római köménnyel és a fahéjjal fűszerezünk.

Jó tanács

- Célszerű azonnal tálalni ahogy elkészült, mert ha csak egy kicsit is áll, sok levet enged.

4 főre

Elkészítési idő: 10 perc

Egy adag: 173 kcal • fehérje: 3,4 gramm • zsír: 13,0 gramm • szénhidrát: 10,0 gramm • rost: 4,0 gramm • koleszterin: 0 milligramm