



Hozzávalók:

10-15 dkg frissen szedett zsenge csalán, só, 1 kisebb (20 dkg) cukkini, 1 csomó retek, 2 közepes sárgarépa, 3 újhagyma vagy 3 apró lilahagyma, 4-5 paradicsom, 6-8 közepes csokor petrezselyem, 2-3 evőkanál tisztított napraforgómag, 6 evőkanál citromlé, fél mokkáskanál só, késhegynyi őrölt fekete bors, 1 kiskanál méz, 0,5 dl napraforgóolaj

1. A frissen szedett csalánleveleket langyos vízzel lezuhanyozzuk, hogy ne maradjon homokos vagy bogaras. Ezután enyhén sózott, forrásban lévő vízbe szórjuk, éppen csak 2 percig forraljuk, majd leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük.
2. A cukkinit, a retket, a sárgarépát és az újhagymát megtisztítjuk. A hagymát vékony félkarikákra, a többi zöldséget gyufaszálnyi csíkokra vágjuk. A paradicsom szárát kimetsszük, a szemeket cikkekre daraboljuk.
3. Az alaposan lecsöpögtetett csalánt fölaprítjuk. A napraforgómagot szárazon (zsiradék nélkül) megpirítjuk.
4. A citromlevet a sóval, a borssal meg a mézzel simára keverjük és cseppenként az olajat is beledolgozzuk – a legjobb, ha az összes hozzávalót egy jól zárható kis üvegben összerázzuk.
5. Egy tálban a zöldségeket az öntettel összekeverjük és 5 percig érleljük. Tányérokra szedve a napraforgómaggal megszórjuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olívaolajjal készítse.

Jó tudni

- A csalánt a népi gyógyászat a szervezet általános tisztítójaként tartja számon, vízajtó, vértisztító hatású, amit a retek, répa és petrezselyem csak tovább "erősít".

4 főre

Kora nyári frissítő saláta

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 275 kcal • 7,0 g fehérje • 19,1 g zsír • 18,5 g szénhidrát • 8,0 g rost • 0 mg koleszterin