

Kukoricás, narancsos karalábésaláta



Hozzávalók:

2 zenge karalábé, 2 fehér kerek sörrettek, 1 közepes doboz (340 gramm) Gold csemegekukorica, 1 kisebb csokor petrezselyem, 2-3 újhagyma, 1 gerezd fokhagyma, fél kiskanál őrölt édesköménymag, só, őrölt fekete bors, 1,5 dl frissen facsart vagy 100 %-os narancslé, csilipehely (ez el is maradhat), olívaolaj (ez el is maradhat)

1. A karalábét vékonyan meghámozzuk, majd a kukoricaszemekhez hasonló nagyságú kockákra vágjuk, ahogyan a sörretket is. Együtt egy tálba szórjuk, a lecsöpögtetett kukoricát hozzáadjuk.
2. A petrezselymet és az újhagymát finomra vágjuk, a pépesre zúzott fokhagymával együtt egy kisebb zárható üvegbe rakjuk. Az őrölt köménnyel fűszerezzük, egy kicsit megsózzuk, megborsozzuk, a narancslével fölöntjük, és lezárva alaposan összerázzuk. Az előkészített zöldségekre öntjük, összeforgatjuk. Aki szereti, egy kevés csilipelyhet is őrölhet rá, illetve meglocsolhatja 2-3 evőkanál olívaolajjal is.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 210 kcal • 6,6 g fehérje • 9,0 g zsír • 31,8 g szénhidrát • 6,0 g rost • 0 mg koleszterin