



Hozzávalók:

2 doboz (2×400 gramm) Bonduelle Gold Rio mix (zöldborsó, szuperédes csemegekukorica és bébirépa keveréke),  
5-6 virsli

az öntetchez:

2 újhagyma, 1 csokor petrezselyem, 2 dl víz, 1 evőkanál porcukor, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 evőkanál tárkonyos ételecet, 3 evőkanál olaj

1. A konzerveket levükkel együtt egy tálba öntjük. A virsliket vékonyan fölkarikázzuk, a zöldséghez adjuk.
2. Az újhagymát zöldjével együtt apróra vágjuk, ahogyan a petrezselymet is, a virslis zöldségre szórjuk.
3. A vizet egy pohárba öntjük, a porcukrot kiskanállal kevergetve föloldjuk benne. A borssal, az ecettel és az olajjal összekeverjük, a zöldségekre öntjük. Letakarva rövid időre hűtőszekrénybe tesszük, hogy az íze egy kicsit összeérjen.

4 főre

Elkészítési idő: 10 perc + hűtés

Egy adag: 473 kcal • fehérje: 19,6 gramm • zsír: 27,2 gramm • szénhidrát: 36,7 gramm • rost: 9,0 gramm • koleszterin: 68 milligramm