

## Szőlős, sajtos szilvasaláta



### Hozzávalók:

35 dkg szilva, 25 dkg fehér szőlő, 1 kisebb vöröshagyma, 20 dkg trappista sajt, 4 evőkanál olaj, 1 citrom leve, fél mokkáskanál őrölt fehér bors, 1 púpozott kiskanál porcukor, 2-3 dkg mandula- vagy dióbél

1. A gyümölcsöket megmossuk, leszárogatjuk. A szilvát négyfelé vágjuk, közben kimagvaljuk. A szőlőszemeket a fűről lefejtjük, ha nagyobbak, félbevágjuk, magjukat kikaparjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, a gyümölccsel és a csíkokra vágott sajttal összekeverjük.
3. Az olajban a citromlevet, a borsot és a porcukrot kiskanállal simára keverjük, a salátára öntjük, laza mozdulatokkal átforgatjuk. Tálaláskor a vékony barna héjától is megfosztott, hosszában félbevágott mandulát vagy durvára vágott diót is rászórjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 442 kcal • 16,6 g fehérje • 29,6 g zsír • 27,1 g szénhidrát • 3,8 g rost • 53 mg koleszterin