

Sonkás, sajtos körtesaláta



Hozzávalók:

2 nagyobb (kb. 40 dkg) nem túl érett körte,
egy zsenge zellergumó fele (kb. 10 dkg), 1
nagy citrom, 10 dkg gépsonka, 10 dkg
trappista sajt, 2 dl tejföl, 1 kiskanál csípős
mustár, só, késhegynyi pirospaprika,
néhány salátalevél

1. A körtéket megmossuk, félbevágva magházukat kivájjuk. A zellert megtisztítjuk, gyufaszálnyi csíkokra metéljük, akárcsak a körtét, majd tálba szórjuk, és citromlével meglocsoljuk, nehogy megbarnuljanak.
2. A sonkát meg a sajtot ugyancsak csíkokra vágjuk, az előzőekhez adjuk.
3. A tejfölt a mustárral ízesítjük, enyhén megsózzuk, majd a pirospaprikával fűszerezve összekeverjük a sonkás-sajtos körtével. Salátalevéllel díszítve, kelyhekben tálaljuk.

Jó tanács

- Letakarva hűtőszekrényben 3 napig eláll.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 273 kcal • 14,6 g fehérje • 16,8 g zsír • 15,8 g szénhidrát • 3,1 g rost • 77 mg koleszterin