

Rokfortos kukoricasaláta



Hozzávalók:

10 dkg rokfort (márványsajt), 2 dl kefir, 4 evőkanál majonéz, 1 kiskanál mustár, 1 mokkáskanál porcukor, egy kevés citromlé, só, őrölt fekete bors, 1 csomag (35 dkg fagyasztott) csemegekukorica (konzerv is lehet)

1. A márványsajtot lereszeljük, és a kefirrel meg a majonézzel összekeverjük.
2. A mustárral, a cukorral, a citromlével ízesítjük, majd megsózzuk, megborsozzuk.
3. A kukoricát szobahőmérsékleten fölengedjük, lecsöpögtetjük (a konzervet leszűrjük) és a rokfortos salátaöntettel összekeverjük.

4 főre

Elkészítési idő: 10 perc

Egy adag: 298 kcal • 9,4 g fehérje • 22,4 g zsír • 14,6 g szénhidrát • 2,8 g rost • 44 mg koleszterin