



Hozzávalók:

1 fej saláta, 2 sárgarépa, 1 kisebb kígyóuborka, 20 dkg szeletelt edami vagy trappista sajt, 20 dkg szeletelt gépsonka, 2 szál újhagyma, néhány szem kapribogyó, 1 ecetes uborka, 5 evőkanál majonéz, 5 evőkanál tejföl, 1 evőkanál ketchup, 0,5 dl főzőtejszín, csipetnyi só, csipetnyi őrölt fekete bors, pár csepp citromlé, 1 kiskanál porcukor, 1 kiskanál mustár

1. A salátát leveleire bontva megmossuk, leszárogatjuk. A sárgarépát megtisztítjuk, és az uborkával együtt először vékony szeletekre, majd gyufaszálnyi csíkokra metéljük. A sajtot és a sonkát ugyancsak felcsíkozzuk.
2. Az újhagymát, a kaprit és az ecetes uborkát apróra vágjuk, a majonézbe keverjük a tejföllel együtt. A ketchuppal meg a tejszínnel ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk, a citromlevet, a porcukrot és a mustárt hozzáadjuk. A csíkokra vágott hozzávalókat ezzel az öntettel összekeverjük és kész is.
3. Tálalhatjuk úgy is, hogy a hozzávalókat a színek figyelembevételével, külön-külön egymás mellé halmozzuk, ezekből mindenki kedvére szed a tányérjára, majd meglocsolja a fűszeres majonézmártással.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 554 kcal • 29,6 g fehérje • 43,7 g zsír • 10,4 g szénhidrát • 2,8 g rost • 180 mg koleszterin