

Majonézes pulykasaláta



Hozzávalók:

30 dkg főtt vagy sült pulykamellfilé (lehet combfilé is), 15 dkg konzervananász, fél fej saláta még jobb egy negyednyi jégsaláta, 5 dkg marinált paprika, 3 főtt tojás, 1 főtt burgonya (15 dkg), 2 alma (20 dkg), 5 dkg dióbél, 12 evőkanál (25 dkg) majonéz (a fele tejföl is lehet), fél citrom leve, 1 kiskanál porcukor

1. A főtt pulykamellet rostjaira merőlegesen folszeleteljük, majd gyufaszálnyi csíkokra vágjuk, ahogyan a lecsöpögtetett ananászt, a megmosott, leveleire szedett salátát, a marinált paprikát, a főtt tojást, a burgonyát és az almát is. A diót durvára aprítjuk.
2. A majonézt a citromlével meg a porcukorral ízesítjük. Ha túl sűrűnek találunk, egy kevés ananászlével (a konzerv leve) hígíthatjuk, majd az előzőeket belekeverjük.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 609 kcal • 27,4 g fehérje • 47,4 g zsír • 18,0 g szénhidrát • 3,3 g rost • 275 mg koleszterin

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.