

Majonézes kagylósaláta



Hozzávalók:

5 evőkanál majonéz, 3 evőkanál fehérbor,
fél csokor metélőhagyma, fél mokkáskanál
fehér bors, 2 evőkanál citromlé, 25 dkg
fagyasztott vagy konzerv kagylóhús, fél fej
saláta, 2-3 főtt fűrjtojás

1. A majonézt a borral hígítjuk, a fölaprított metélőhagymával fűszerezzük, megborsozzuk, a citromlével ízesítjük.
2. A fagyasztott kagylót szobahőmérsékleten fölengedjük, majd pár pillanatra (éppen csak egy merítésre) forrásban lévő vízbe rakjuk. Lecsöpögtetjük - a konzervet elég csak lecsöpögtetni -, húlni hagyjuk, a majonézes mártásba keverjük. Végül a metéltre vágott salátára púpozzuk, és főtt fűrjtojással díszítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 223 kcal • 7,0 g fehérje • 19,8 g zsír • 4,1 g szénhidrát • 0,0 g rost • 117 mg koleszterin