



### Hozzávalók:

2-3 közepes vöröshagyma, arasznyi póréhagyma, 1 mokkáskanál só, 1 csokor metélőhagyma, 1 kis csokor kapor, 4 kisebb ecetes uborka, 2 evőkanál ecetes torma, 2 dl tejföl, 1-1 kiskanál porcukor és mustár, 2 evőkanál hidegen sajtolt olaj

1. A vöröshagymát meg a póréét megtisztítjuk, vékony karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük. Egy tálba szórjuk, megsózzuk, és 1 órán át állni hagyjuk. Közben néhányszor megforgatjuk.
2. Utána a finomra aprított metélőhagymát és kaprot, meg a vékony csíkokra metélt uborkát is hozzáadjuk. A tormát a tejföllel összekeverjük, a porcukorral és a mustárral ízesítjük, az olajat beledolgozzuk. Tálaláskor a hagymát is beleforgatjuk.

### Jó tanács

- Tejföl helyett majonézzel is készíthetjük, de ilyenkor a kalóriák száma emelkedik.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc + érlelés

Egy adag: 209 kcal