



Forrás: A legjobb saláták
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

2 közepes nagyságú roppanós fej saláta, 1 tojássárgája, csipetnyi só, 1 kiskanál mustár, 1 nagyobb citrom, 5-6 gerezd fokhagyma, 1,5 dl olívaolaj, 2 dl tejföl, egy-egy késhegynyi őrölt fekete bors és Cayenne bors (csípős pirospaprika is lehet)

1. A salátát leveleire bontva megmossuk, majd a nedvességet leitatjuk róla.
2. A tojássárgáját a sóval, a mustárral meg a citromlével habosra keverjük. Először a présen áttört fokhagymát adjuk hozzá, majd cseppenként az olajat is beledolgozzuk.
3. Ezt a fokhagymás majonézt azután összekeverjük a tejföllel, megsózzuk, megborsozzuk, esetleg 1-2 evőkanál durvára vágott dióval is ízesíthetjük. Csak tálaláskor öntjük a salátára.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 1903 kJ/455 kcal

3,6 g fehérje • 46,8 g zsír • 4,8 g szénhidrát • 1,2 g rost • 99 mg koleszterin