



Forrás: A legjobb saláták Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

5 közepes vöröshagyma, késhegynyi só fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csokor petrezselyem, 1 dl 5%-os almaecet, 2-3 evőkanál méz, 0,5 dl hidegen sajtolt olaj

1. A hagymát megtisztítjuk, vékony karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük és megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük.
2. Az almaecetben a kissé meglangyosított mézet kevergetve föloldjuk, az olajat belecsöpögtetjük, és a fűszeres hagymával összekeverjük. Lefedve, néhány órán át hűtőszekrényben érleljük.

Jó tanács

- Mindig más, különleges íze lesz, ha különböző eceteket (tárkony-, bor- stb.) illetve olajakat (kukoricacsíra-, olíva- stb.) használunk hozzá.
- Készíthetjük lilahagymával vagy póréhagymával is.
- Aki paleo életmódot folytat, olívaolajjal készítse, porított nyírfacukorral édesítse.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc + érlelés

Egy adag: 250 kcal