



Hozzávalók:

1 kis fej fokhagyma, 2 zsemle, 1 jókora fej ropogós római saláta (kötözősaláta), 6-8 dkg olajos szardella, őrölt fehér bors, 1 tojássárgája, 1 evőkanál francia mustár, 0,2 dl balsamecet, 1 dl hidegen sajtolt olívaolaj, 2 evőkanál reszelt parmezán sajt

1. A fokhagymát megtisztítjuk, összezúzzuk vagy présen áttörjük. A zsemlet félcentis kockákra vágjuk, majd egy kevés fokhagymával alaposan bedörzsöljük. Tepsibe szórjuk, közepesen forró sütőben rázogattva megpirítjuk.
2. A római saláta tövénél 2-3 centit, a sötétzöld leveleknek pedig a hegyét le kell vágni, mert keserű. Ezután leveleire bontjuk, megmossuk. Külső leveleit féltényérnyi falatokra tépkedjük, belsejét - a kisebb leveleket - egyben hagyjuk. Megszikkasztjuk.
3. A lecsöpögtetett szardella kétharmadát a maradék fokhagymával pépessé dolgozzuk. A tojássárgájával, a mustárral és a balsamecettel összekeverjük, majd habverővel dolgozva tovább, apránként az olívaolajat is hozzáadjuk. A majonézre emlékeztető, de annál hígabb és erősebb ízű öntetet kapunk.
4. A római salátát a pirított zsemlekockákkal összeforgatjuk, tányérra rakjuk, majd közvetlenül tálalás előtt annyit locsolunk rá a balsamecetes öntetből, hogy kellemesen befedje, de véletlenül se áztassa el. Egy kevés borsot őrölünk rá, szardellacsíkokkal díszítjük, végül a reszelt parmezánnal meghintjük.

Megjegyzés

- Semmi köze a Caesar-salátának az ismert államférfiúhoz, de az antik Rómához sem. Sőt, a névrokon Césár Ritz úrhoz sem, aki a róla elnevezett párizsi hotelban számos gasztronómiai újítást vezetett be. Ez a saláta a legújabb kor találmánya: egészen pontosan Tijuana városában, Mexikóban találták-találták fel először, 1924-ben. Megalkotója az egyik helyi étterem-mulató tulajdonosa, Caesar Cardini mester. Az alaprecept: római saláta, fokhagymás vinaigrette öntet egy kevés Worcester-szósszal ízesítve, apró, pirított kenyérkockák és reszelt parmezán sajt, kiegészítésképp esetleg tojássárgája és a ringli.

Jó tanács

Caesar-saláta (Cézár saláta)

- Aki paleo életmódot folytat, paleo kenyérral készítse.
- Könnyen elkészíthető.
- Frissen az igazi.
- Egész évben készíthető.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 1894 kJ/453 kcal

13,5 g fehérje • 33,1 g zsír • 25,1 g szénhidrát • 1,3 g rost • 113 mg koleszterin