



Hozzávalók:

1-1 nagy pohár (450-450 gramm) tejföl és natúr joghurt, 40 dkg nem túl karakteres, szeletelhető sajt egyben (pl. trappista), 40 dkg gépsonka egészben, 2 húsos tévépaprika, 1 közepes nagyságú nyers uborka, 2 alma, 2-3 csemegeuborka, 15 dkg marinált paprika, 1 kiskanál só, fél citrom leve, 1 evőkanál porcukor, 1 evőkanál nem csípős ecetes torma (lehet frissen reszelt torma is), fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csokor kapor

1. Egy kisebb tálra szűrőt fektetünk, amibe egy tiszta konyharuhát teszünk. A joghurtot beleöntjük, s hagyjuk, had csepegjen le, csak a sűrűje maradjon a salátához. A sajtot, a sonkát, a kicsumázott paprikát, a nyers uborkát és a megtisztított almát 1,5 centis kockákra, a csemegeuborkát 1 centis kockákra, míg a lecsöpögtetett marinált paprikát csíkokra vágjuk. Mindezeket egy tálba rakjuk, összeforgatjuk.
2. A tejfölt és a lecsöpögtetett joghurtot simára keverjük, megsózzuk, a citrom levével, a porcukorral és a tormával pikánsra ízesítjük, megborsozzuk, a finomra vágott kaporral fűszerezzük.
3. Az előkészített hozzávalókra öntjük, összekeverjük, és letakarjuk fél órára, hogy az íze összeérjen. Forró pirítóssal tálaljuk.

8 főre

Elkészítési idő: 25 perc + érlelés

Egy adag: 472 kcal • fehérje: 29,6 gramm • zsír: 29,8 gramm • szénhidrát: 10,1 gramm • rost: 1,7 gramm • koleszterin: 132 milligramm