



Hozzávalók:

20-20 dkg vékony szelet gépsonka, zalahús, tavaszi felvágott és disznósajt, 10 dkg parasztkolbász, 1 kis fej saláta, 1 cikóriasaláta (ez el is maradhat), 1-2 főtt tojás, 4 minikukorica (konzervként kapható), 2 paradicsom, 1 púpozott evőkanál ecetes torma, 1 hegyes erős paprika, 2 szép hónapos retek, 2-3 csemegeuborka

a hússaláthoz:

25 dkg sült hús (maradék is lehet), 4 közepes csemegeuborka, 1 alma, 2 főtt burgonya, 5-6 evőkanál (10 dkg) majonéz,

1 evőkanál mustár, néhány csepp Worcester-mártás és citromlé, só, őrölt fekete bors, néhány szál petrezselyem

1. Először a hússalátát készítjük el. A sült húst, a csemegeuborkát, a kicsumázott almát meg a főtt burgonyát vékony csíkokra vágjuk. A majonézt a mustárral, a Worcesterrel és a citromlével elkeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. A csíkokra vágott hozzávalókat belekeverjük, és tálalásig a hűtőbe tesszük.

2. A kolbászt ferdén felszeleteljük. A kétféle salátát leveleire bontva megmossuk, leszárogatjuk. A főtt tojást vékony karikákra szeljük. A minikukoricát lecsöpögtetjük. A paradicsomot félbevágjuk (még szebb ha csillag alakban vágjuk körbe), és a tormát ráhalmozzuk. A hegyes paprikát és a megtisztított retket felszeleteljük. A csemegeuborkát átlósan kettészeljük, majd dundibb felét sűrűn bevágjuk és tenyérrel kissé ellapítjuk: így készül az uborkalegyező.

3. A felvágottakat ízlésesen tálra rakjuk, amiket lehet, meg is hajlítunk, hogy még tetszetősebb legyen. Ahol maradt hely, oda halmozzuk a hússalátát. Végül a tálalást kedvünk szerint megrakjuk a díszítőkkal.

Jó tanács

- A tálhoz bármilyen felvágottat használhatunk, az a lényeg, hogy többféle legyen. Vannak persze klasszikus összetételű tálak is. Ilyen például a magyaros hústál, amire főtt marhanyelv, sonka, gyulai kolbász, téliszalámi és csabai karaj (kolbásszal töltött sült karaj) jár, mégpedig egyforma arányban. Személyenként 3-4 dekát számoljunk mindenből.
- A húsokat, így a felvágottakat, kolbászféléket is könny-nyebb lehűtve szeletelni.

- A tálát vajrózsával is szokás díszíteni.
- A friss zöldségfélék - paradicsom, paprika, hónapos retek, újhagyma stb. - mellett mindig tegyünk a tálra valamilyen savanyúságot is: ecetes paprikát, kovászos uborkát stb.

6 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 687 kcal