TÉLI VITAMINSALÁTA

A salátát főleg téli időszakban javasolom főleg grillezett, sült húsok mellé, de önállóan is fogyasztható fogyókúrás étrendben.

Hozzávalók 6 főre:
50 dkg savanyú káposzta
30 dkg sárgarépa
30 dkg kovászos, vagy sós uborka
1 kisebb fej lila hagyma
4 gerezd fokhagyma
Egy csipet borsikafű (csombor)
Késhegynyi fehér bors
Fél dl extra szűz olíva olaj
Aprított metélőhagyma, vagy 2 szál friss újhagyma
Díszítéshez 2-3 db savanyított erős piros paprika

Elkészítés:
A savanyú káposztát kb. 1 cm-es darabokra vágjuk, majd a sárgarépát citromreszelőn lereszeljük, majd az uborkát vékony szeletekre, vagy kockákra vágjuk. Fontos, hogy a hozzávalókat apróra vágjuk, hogy az ízek jól összeérjenek. Hozzáadjuk a vékonyra szeletelt lilahagymát, a metélő, vagy újhagymát, a borsikafüvet, Sót nem kell külön hozzáadni, mivel a káposzta önmagában is tartalmaz elég sót. Az egyes hozzávalókat jól összekeverjük és fogyasztás előtt egy-két óráig állni hagyjuk. Befőttes üvegben tárolva akár 2 hétig is eláll hűtőben. Tálaláskor díszítésként a saláta tetejére 2-3 db. savanyított erős paprikát teszünk.

Elkészítési idő: 30 perc

1 adag (kb. 20 dkg) ára: 100 Ft

FRISS TAVASZI SALÁTA TEJMENTES NAPON

Hozzávalók 8 személyre:

1 fej jégsaláta

3 db közepes méretű kemény paradicsom

Fél kígyóuborka

10 dkg olívabogyó

1 fej közepes méretű lilahagyma, vagy fehér gránohagyma

5 dkg hántolt napraforgó mag

Só ízlés szerint

Tehetünk bele hónapos retket, csicsókát és egyéb zöldségeket is.

Ízesítéshez használhatunk balzsamecetet, olívaolajat, trüffel olajat, tökmagolajat, fokhagyás olíva olajat, vagy egyéb ízesítőket.

(Ha nem tartunk tejmentes napot, akkor Danone aktivia alapon készült fűszeres dresszinggel is fogyasztjuk, illetve Mozarella sajttal is tálalhatjuk.).

Elkészítés:

A hozzávalókat megmossuk. A salátát és az uborkát kis kockákra vágjuk, majd hozzáadjuk a vékonyra szeletelt paradicsom és hagyma szeleteket. Olívabogyóval díszítjük. Tetejére szórjuk a hántolt napraforgó magokat. Mindenki ízlése szerint megöntözheti balzsamecettel, olívaolajjal, trüffel olajjal, tökmagolajjal, fokhagyás olíva olajjal, vagy egyéb ízesítőkkel.

Elkészítési idő: 15 perc

Ára összesen 800 Ft

Egy adag ára: 100 Ft