Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **25 perc**

Elkészítés:

Répási Eszter

ALMÁS KÍNAI KEL SALÁTA HAMIS MAJONÉZZEL

A kínai kel, miként a többi káposztaféle is a keresztesvirágúak családjába tartozik. Ezeknek a zöldségeknek közös jellemzőjük, hogy magas C- és K- vitamin, folsav, valamint élelmi rost tartalommal rendelkeznek.

A HAMIS MAJONÉZHEZ

1 db tojás (fehérje)
40 ml étolaj
100 ml görög joghurt
izlés szerint mustár
20 g xilit
izlés szerint citromlé

HOZZÁVALÓK

500 g kínai kel
2 db alma
2 db répa
1 db lilahagyma
200 g görög joghurt
izlés szerint négyszínű bors
izlés szerint só

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

1. Mossuk meg a kínai kelt az almákat és a répát.
2. Tisztítsuk meg a lilahagymát, majd vágjuk csíkokra.
3. A kínai kelt szedjük leveleire, majd ezt is vágjuk csíkokra.Az almát csumázzuk ki, majd kockázzuk fel. A répát hámozzuk meg, majd reszeljük le.
4. Tegyük a fenti hozzávalókat egy nagy tálba.
5. Készítsük el a hamis majonézet: A tojás fehérjéhez adjunk egy kevés mustárt, majd állandó keverés mellett,nagyon nagyon lassan (cseppenként) adjuk hozzá az olajat. Ízesítsük xilittel, citromlével, majd keverjük a joghurthoz.
6. A hamis majonézet keverjük össze a görög joghurttal, majd ízesítsük sóval, borssal.
7. Önsük rá a dresszinget a salátára és keverjük össze.
8. Tegyük egy órára hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan