Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés:

Répási Eszter

CÉKLASALÁTA SÁRGARÉPÁVAL

A céklát a magyarok nagy része általában csak savanyúságként fogyasztja. Ez a saláta jó választás lehet, ha szeretnénk további variációkat kipróbálni. A cékla jó forrása a C-vitaminnak és a folsavnak, melyek fontos szerepet játszanak a vasfelszívódásban, és ezzel a vörösvértestek képzésében.

HOZZÁVALÓK

400 g cékla
150 g sárgarépa
40 g vöröshagyma
2 ek olíva olaj
izlés szerint ecet ízlés
szerint
izlés szerint só
izlés szerint kakukkfű

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

1. A céklát és a sárgarépát megmossuk, meghámozzuk, majd egy nagy lyukú reszelőn lereszeljük.
2. A vöröshagymát meghámozzuk és apróra kockázzuk.
3. Az olajból, az ecetből, kevés vízből a fűszereket hozzáadva elkészítjük a dresszinget a salátához.
4. A céklát, a sárgarépát és a vöröshagymát egy tálban összekeverjük.
5. Ráöntjük a dresszinget és jól elkeverjük.
6. Fogyasztás előtt kb. 1 órára hűtőszekrénybetesszük, hogy az ízek összeérjenek.

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

Auchan