Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés:

Répási Eszter

ZÖLD-NARANCSSÁRGA ROPOGÓS SALÁTA

Ez a sós-édes saláta színes növények kavalkádját kínálja, melyek a szemnek is kellemesek, és sok vitamint tartalmaznak, így felpörgetik a szervezetet.

HOZZÁVALÓK

1 negyed reszelt vöröskáposzta
2 db reszelt répa
1 db Granny Smith alma
15 szem pirosszőlő
1 db avokádó
50 g galambbegy
1 evőkanál szezámmag

SZÓSZ

1 kávéskanál durva francia mustár
1 evőkanál citromlé
1 evőkanál bifidust tartalmazó joghurt
2 ek repceolaj
1 evőkanál szezámolaj
ízlés szerint Só, bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. Keverje össze egy salátástálban a répát, a káposztát, a szőlőt és a meghámozott és felkockázott avokádót.
2. Mossa meg az almát, majd vágja négyfelé.
3. Magozza ki, utána pedig kockázza fel ezt is.
4. Tegye bele az előbbi keverékbe a megmosott és kicsavart galambbeggyel együtt.
5. Keverje össze a szósz összes hozzávalóját, majd öntse a salátára.
6. Pirítsa zsiradék nélkül a szezámmagot, amíg megsárgul, majd szórja a készítményre.

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

Auchan