



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
izlés 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!

