



Ingrediencie

- 120 g majonéza
- 1 hlávka ľadový šalát
- 2 kusy červená paprika
- 15 g paradajky
- 10 väčšia Red'kovky, surové
- 2 stonky surový zeler
- 125 g Jogurt
- 1 Granátové jablká, surové
- 5 g cesnak
- 4 g sušené oregano
- 2 g soľ
- 1 g čierne korenie
- 1.5 g MAGGI Harmónia chuti

Postup

1. Rímsky šalát rozdeľte na listy a opláchnite ich pod studenou vodou. Osušte papierovými utierkami a listy natrhajte na menšie kúsky.
2. Papriku pozdĺžne rozkrojte, odstráňte semienka a nakrájajte na tenké prúžky. Paradajky nakrájajte na osminy.
3. Pomocou škrabky dôkladne odstráňte z zeleru vlákna a potom ho nasekajte.
4. Potom red'kovky nakrájajte na tenké plátky.
5. Zrnká granátové jablká umyte v teplej vode a osušte v sitku.
6. Všetky ingrediencie dôkladne premiešajte.
7. Na prípravu omáčky zmiešajte jogurt s majonézou. Pridajte soľ, korenie, Maggi Harmóniu chuti a cukor. Cesnak prelisujte lisom na cesnak a dôkladne premiešajte.
8. Omáčku prelejte cez vopred pripravenú zeleninu, dôkladne premiešajte a posypte nasekanými lístkami oregana. Šalát je skvelým doplnkom ku grilovanému mäsu.

🕒 60

⊕ 4

sacharidy	25.33 g
energie	187.07 kcal
tuky	8.88 g
proteín	4.06 g