

1 adag
48 g ch

ebből cukor:
2 g

BABOS GERSLISALÁTA

Hozzávalók 4 főre

20 dkg árpaszem
30 dkg főtt bab (fehér konzerv, vagy fehér/tarka előre megfőzött)
10-10 dkg sárga- és fehérrépa
1 nagy fej lilahagyma
20 dkg füstölt hús
1 gerezd fokhagyma
1 ek. fehérborecet
10 dkg leveles zöldsaláta (akár vegyesen: fodros, madár, rukkola)
só, frissen őrölt bors
1 mk. morzsolt chili
olívaolaj
citrom

Elkészítés: 40 perc

A gerslit bő, forrásban lévő sós vízben főzzük puhára kb. 18 perc alatt, szűrjük le, keverjük el az ecettel és 1 ek. olívaolajjal.

A hámozott, kockákra vágott répákat serpenyőben kevés olívaolajon rázogatva pirítsuk meg, forgassuk össze a gerslivel.

Adjuk hozzá a lecsöpögtetett babot, a kockázott lilahagymát, a zúzott fokhagymát, az apróra kockázott füstölt húst, forgassuk össze a salátát, sózzuk, borsozzuk, morzsolt chilivel ízesítsük. Hagyjuk állni.

Közvetlenül a tálalás előtt forgassuk össze a zöldsalátával, kevés citromlével csepegtessük.

