

A kínai kel a legjobb fejessaláta helyettesítő zöldségféle hideg salátákhoz!
Hallatlan

előnye, (szemben a fejessalátával), hogy nem rogyik össze, hanem ropogós, resz marad, még 24 óra elteltével is, csak ne forrázva, vagy főve használd!

VEGYES ZÖLDSÉGSALÁTA KÍNAI KELLEL
(6 személyre)

Hozzávalók:

1 db zsenge kínai kel (minnél világosabb a zöldje, annál zsengébb),
1 adag húslevesben főtt vegyes zöldség (legalább nem kell kidobni, ha nem eszi meg senki a levesben), vagy egy adag csontlében (esetleg sós vízben) párolt leveszöldség apró kockákra vágva,
25 dkg morzsolt főttkikorica (vagy 1 doboz kukorica konzerv lé nélkül),
25 dkg párolt zöldborsó,
2 db savanykás alma (Idared),
2 db pritamin paprika (paradicsompaprika),
2 db zöldpaprika
1 jó nagy csokor apróra vágott, friss petrezselyemzöld,
1 diónyi nagyságú vöröshagyma,
2 gerezd fokhagyma,
1 teáskanál finomra metélt kaporlevél (vagy szárított kapor),
1 csapott evőkanál porcukor,
1 nagy tubus majonéz,
0,5 liter kaukázusi kefir, vagy natur joghurt, esetleg 12 %-os tejföl,
ízlés szerint só, fehér bors, késhegynyi szerecsendió.

A kínai kel torzsáját egy jól irányzott késcsapással lemetszed, (de vigyázz a halványzöld levéltövet ne vágd le, mert ez a legfinomabb része a kínai kelnek!), majd fejts le a leveleket egymásról, egyenként mosd át őket folyó víz alatt, hogy ne maradjon rajtuk szennyeződés. Kézzel tépkedd őket laskákra egy jó nagy tálban. A paprikák csutkáját távolítsd el, majd kockákra apratva add a kínai kelhez. Ugyanígy a főtt, párolt zöldségfélét is, majd az apróra vágott petrezselyemzöldet is add hozzá.

Most készítsd el a saláta öntetet:

Egy kisebb edényben (habverő segítségével) keverd el a majonézt, a porcukrot, a kefir (tejfölt, vagy joghurtot), a sót, fehérborsot, kaprot, és a szerecsendőt.

Reszeld bele a diónyi megtisztított vöröshagymát, majd a két gerezd zúzott fokhagymát. Ezzel kész is a saláta öntet.

Önts rá az öntetet a nagy tál zöldséghez. Hámozd meg az almákat, távolítsd el a csutkáját, kockázd fel apróra és jól keverd össze az egészet. Jó alaposan zárd le az edényt, és hagyd állni legalább négy órát a hűtőben. Kész!

Ha netán bármelyik zöldségféle nem kedvedre való, úgy el is hagyhatod, vagy helyettesítheted főtt burgonyával, vagy más, általad kedvelt zöldségfélével. Dúsíthatod kockára vágott, keményre főzött tojással, csíkokra vágott gépsonkával,

főtt csirkemellel, karikára vágott virslivel. Egyik sem rontja el!

Hideg sülttekhez, fasírozotthoz, rántot csirkéhez, vagy sült halhoz isteni vendégváró

kaja. Csak friss kenyér, vagy péksütemény legyen hozzá, meg valami finom fehér borocska!

Tálalás előtt paradicsom karikákkal, és pár levélke petrezselyemzölddel dekorálhatod.

Jó étvágyat!