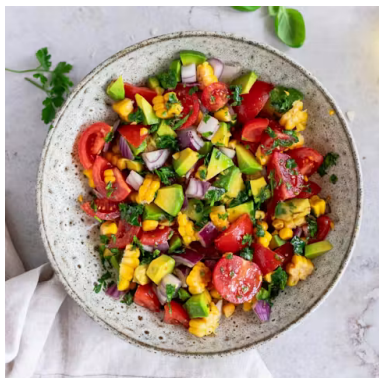




Könnyű, nyári saláta avokádóval

⌚ 10—05 Perc 

Elkészítés

- 1 Először is, óvatosan távolítsd el a kukoricát a csutkáról egy késsel. Ezután mosd meg a koktélpáradicsomokat, és vágd őket félbe vagy negyedekbe. Most tisztítsd meg az avokádót, és vágd kockákra. Vágd fel a lilahagymát is.

TIPP: Ha hamarabb szabadulnál, használj konzerv kukoricát!

- 2 Az öntethez keverd össze az összes hozzávalót egy tálban.

TIPP: Ha vegán módon készítenéd el, akkor a mézet cseréld le agave szirupra!

- 3 Az utolsó lépésben tedd a saláta hozzávalóit egy tálba, öntsd rá az elkészített öntetet, és keverd össze. Már tálalhatod is grillezett húsok, halak vagy vegán fogások mellé.

Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

1 cső	Kukorica főzve
350 g	Koktélpáradicsom
1 db	Avokádó
1 fej	Lilahagyma

Az öntethez

1 ek	Bazsalikom aprítva
60 ml	Olívaolaj
1 tk	Méz
1 tk	Citromlé
0.5 tk	Petrezselyem aprítva
0.5 tk	♦ Tengeri só, durva szemű
1 tk	♦ Bio kakukkfű morzsolt
1 csipet	♦ Vöröshagyma-granulátum
0.5 tk	♦ Fokhagyma granulátum
1 csipet	♦ Feketebors, egész
1 csipet	♦ Chili őrölt
Csipet	Koriandermag őrölve

