

MEDITERRÁN KERTÉSZ SALÁTA



MOLNÁR GABRIELLA

könyvtáros tanár
beiskolázási rendezvények
admin menedzser

Az iskola profiljához kapcsolódó
növényi eredetű étel receptjét
szeretném itt megosztani.

Bemutakozás

Örülök, hogy a feladataim révén
az iskola szakmáit, egyedülálló
értékeit közvetíthetem a
pályaválasztási rendezvényeken
és a honlapon.

Lányoknak



Fiúknak

MEDITERRÁN KERTÉSZ SALÁTA



ELKÉSZÍTÉSE

Egyszerű –
A leszeletelt salátákat, paradicsomot és a csemegekukoricát összekeverem, megsózom.

Rászórom a fokhagyma granulátumot és az egy teáskanál extraszűz olívaolajat ráfolyatom.

Félcitrom kifacsart levével meglocsolom a salátát, amivel tompítjuk a fokhagyma intenzív erejét és mediterrán citrusaroma ízvilág keletkezik.

Narancslé illik hozzá italként. A citrom másik felét a narancsléhez csepegtetem

A zsemleket félbe vágjuk, az így létrejött erszénykébe egy kevés majonézt teszünk és megtöltjük a salátával.

Tálalhatjuk
önmagában fitnesses lányoknak és szendvicsként kondis fiúknak.

Hozzávalók – 4 fő részére

Friss salátakeverék
vákumcsomagolt -
endívia saláta
fejes saláta
fejes káposzta
madársaláta
csemegekukorica

fokhagyma granulátum –
1 teáskanál
só – 1 teáskanál
olívaolaj – 1 teáskanál
koktélpáradicsom – 10 db
majonéz – 1 tubus fele
citrom – 1 db

+ kiegészítő:
teljeskiőrlésű magvas
császárszemle – 4 db



ÖKO TIPPEK

- a saját kertünkben a legfinomabbak az alapanyagok
- piacon beszerezni az alapanyagokat
- vagy ha műanyag vákuumsomagolású salátát veszünk: akkor szelektíven tegyük a műanyagot a szemetesbe, így újrahasznosítható