

# Wellness saláta



- előkészület: 15 perc

## hozzávalók 4 főre

- 1 közepes jégsaláta
- negyed szál póréhagyma
- 1 kígyóuborka
- 8 db paradicsom
- 1 db piros kaliforniai paprika
- 6 db hónapos retek
- 2 db főtt tojás
- 12 dkg mozzarella
- 3 ek extra szűz olívaolaj
- 1 ek alma-/ balzsamecet
- csipet só
- cukor
- őrölt bors

## Extra öntethez:

- 3 ek majonéz
- 6 ek kefír
- 1gerezd fokhagyma
- kapor

## elkészítés

1. A zöldségféléket alapos mosás után felaprítjuk.
2. A jégsalátát csíkokra, a póréhagymát karikára, uborkát, retket, paprikát apró kockára vágjuk.
3. Egy üvegtálba sorba rétegezzük a zöldségeket.
4. Az öntethez az olívat összevegyítjük az ecettel és a fűszerekkel, majd a salátára locsoljuk.
5. Tetejét díszítjük a félbevágott főtt tojásokkal, csíkokra vágott mozzarellával.
6. Extra öntetet készíthetünk a salíra a fent leírt anyagokból.