

Feketeretek saláta, 3 féle hagymával



Elkészülési idő: 20 perc

4 adag Hozzávalók: 2

darab
feketeretek

1

darab
lilahagyma

1

darab
gyöngyhagyma - kisüvegben kb 25 dkg

1

csomag
zöldhagyma

1

darab

bab- vagy kukorica konzerv ~ nettó 250 gr

1

teáskanál

méz

1

teáskanál

olívaolaj

4

evőkanál

balzsamecet

1. lépés

Hámozd meg és reszeld le a feketeretket, sózd meg

2. lépés

Szabadítsd meg a lilahagymát a héjától és vágd fel úgy, hogy szálakat kapj. Félbevátom hosszirányba és a szálak irányában vágom fel mindkét felet.. Keverd a retek közé.

3. lépés

bontsd fel a kisüveg gyöngyhagymát, szűrd le a levét - erre nem lesz szükségünk. Mehet ez is a retekhez, keverd bele egy-két határozott fakanalas mozdulattal.

4. lépés

a zöldhagymát mosd meg vagy ha szükséges, akkor a felső vékony hártóját le is szedheted. A zöld részét vágd le és dobd a komposztálandók közé. Karikázd fel a maradó részt és keverd a feketeretek közé.

5. lépés

A piros bab konzervet bontsd fel és a csap alatt többször öblítsd át a babot. Végül keverd a salátába! A babot lecserélheted kukoricára is, ha azt jobban kedveled.

6. lépés

a mézet keverd alaposan össze - egy pohárban vagy tálkában - az olívaolajjal, végül add hozzá a balzsam ecetet. Öntsd ezt a levét a salátára és keverd össze alaposan. Akár azonnal tálalhatod is, de ha később kerül az asztalra, akkor tedd a hűtőbe, egy-két hétig is eláll, nyugodtan megeszegetheted magadban is, egészségedre!

Feketeretek saláta - kifejezetten a feketeteretek miatt készült, erre épülve állt össze. Ritka- és így értékes gyógyító hatásai vannak a feketetereteknek, erről röviden és egyszerűen olvashatsz a házipatika.com oldalon.

Feketeretek - hogy került a salátába?

Ami ellene szólt korábban, hogy ritkán-, szinte sosem sikerült olyan gyöngye feketeteretek gyökeret vennem, hogy azt élvezettel tudjam enni bármihez is. A természetével sem sikerült megbirkóznom: kicsik lettek és csípősek :-). NEM csípős feketeteretkez azóta sem sikerült hozzájutnom, ennél a salátánál viszont eltűnik a csípősége.

Vágj bele Te is, variáld kedvedre - pl bab helyett tehetsz bele kukoricát is, netán mindkettőt is elbírd. Próbáld ki fehér balzsameccel is, kellemes méz nélkül is, finom egy féle hagymával is, vöröshagymával is, ...

Válljék kedves egészségedre! Nekem az alábbi változat jött be legjobban

Tippek: [gyöngyhagyma félbevágása](#)

Forrás URL (módosítva 2017-01-08 11:44): <https://koecceru.hu/receptek/feketeretek-salata-3-fele-hagymaval>