



Céklacarpaccio

- 4 nagy cékla
- fokhagyma
- só
- bors
- olaj
- balzsamecet - narancs
- vöröshagyma
- sajt
- ecet
- cottage cheese
- citromos olívaolaj
- fél lime leve
- 1 ek. méz
- só
- bors

Elkészítés:

A céklát megmossuk, befedjük fokhagymaszeletekkel, megcsepegtetjük olajjal, ecettel, sózzuk és borsozzuk. Alufóliába csomagoljuk és 200 °C-on (légkeverés) 60 percig sütjük. A vöröshagymát üvegesre pároljuk, megcsepegtetjük balzsamecettel. A megsült céklát hagyjuk kihűlni és vékonyan felszeleteljük. A szeleteket megszórjuk a hagymával és leöntjük az öntettel. Végül cottage cheese-t teszünk rájuk.

Tápérték egy adagban: 117 kcal

- Fehérje: 23 %
- Szénhidrát: 57 %
- Zsír: 20 %