

Lor Peynirli Salata

Taze yeşillikler ve greyfurt ile sağlıklı Türk lor peyniri salatası. Protein açısından zengin quark peyniri içeren hızlı 15 dakikalık vejetaryen tarif.

15 min

HAZIRLIK

15 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 marul
- 150 g lor peyniri
- 2 salatalık
- 1 kupa biber
- 1 havuç
- 4 turp
- 1 kırmızı soğan
- 6 dal maydanoz
- 0.5 bardak zeytinyağı
- 0.5 yemek kaşığı tuz
- 8 ceviz
- 2 greyfurt

Yapılışı

1 Maruları hazırlayın

Marul yapraklarını soğuk akan su altında yıkayın ve kağıt havlu ile tamamen kurutun veya salata kurutucusu kullanın. Yaprakları lokma büyüklüğünde parçalara ayırın ve büyük servis kasesine koyun.

2 Greyfrut hazırlayın

Keskin bir bıçak kullanarak 1 greyfrutun kabuğunu ve beyaz kısmını kesin. Greyfrtu bir kase üzerine tutun ve temiz dilimler çıkarmak için zarlar arasından keserek suyu yakalayın. Çekirdekleri çıkarın ve dilimleri bir kenara koyun.

3 Cevizleri kavurun

Cevizleri lokma büyüklüğünde parçalara kabaca doğrayın. Kuru tavayı orta ateşte ısıtın ve cevizleri sık sık karıştırarak 2-3 dakika, kokulu ve hafif altın rengi olana kadar kavurun. Ateşten alın ve tamamen soğumaya bırakın.

4 Peyniri hazırlayın

150g quark peynirini ellerinizle veya çatalla küçük, düzensiz parçalara ayırın. Daha kolay karışması için peynirin yaklaşık 10 dakika oda sıcaklığına gelmesini bekleyin.

5 Sosu hazırlayın

6 dal taze otun yapraklarını ayırın ve kabaca doğrayın. Küçük bir kaptan 1/2 su bardağı ceviz yağı, 1/2 yemek kaşığı sirke veya limon suyu karıştırın ve tuz karabiber ile tatlandırın.

6 Salatayı hazırlayın

Oda sıcaklığındaki quark peyniri parçalarını marul yapraklarına ekleyin. Ceviz yağlı sosu gezdirin ve yapraklar hafifçe kaplanana kadar elleriniz veya salata maşasıyla nazikçe karıştırın.

7 Salatanın üzerine greyfurt dilimlerini, kavrulmuş cevizleri ve doğranmış taze otları koyun. En iyi doku ve lezzet için soğutulmuş tabaklarda hemen servis yapın.

Besin Değerleri

215	9.6g	12g	15g	3g	9g	552mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Mümkün olduğunca taze marul kullanın ve iyice yıkayın, ardından salata kurutucusu kullanarak tamamen kurutun, böylece sos sulu olmaz.

Cevizleri kuru tavada 2-3 dakika hafifçe kavurun, bu lezzetlerini artırır ve salataya ekstra çıtırılık katar.

Greyfrut dilimlerken beyaz kısmı mümkün olduğunca çıkarın, acılığı azaltmak ve daha tatlı bir tat sağlamak için.

Quark peynirini karıştırmadan önce oda sıcaklığına getirin, böylece diğer malzemelerle karıştırması kolaylaşır ve daha pürüzsüz bir doku elde edersiniz.

Greyfurt dilimlerini servis yapmadan hemen önce ekleyin, fazla su salmasını ve salatanın sulu olmasını önlemek için.

Ekstra lezzet için kremi peynir ve narenciye notalarını tamamlayacak nane, dereotu veya maydanoz gibi taze otlar eklemeyi deneyin.

Quark peyniri bulamazsanız, normal lor peynirini ince elekten 30 dakika süzün, benzer kıvam elde edersiniz.

Salata tabaklarını servis yapmadan 10 dakika önce buzdolabında soğutun, salatanın daha uzun süre serin ve ferahlatıcı kalması için.