

Nici nu zici că e de post sau vegană, rețetă simplă la îndemâna oricui



Nici nu zici că e de post sau vegană, rețetă simplă la îndemâna oricui



Această salată este nu doar delicioasă, dar și sănătoasă, oferind o sursă excelentă de vitamine și minerale. Poate fi servită ca atare sau alături de diverse preparate, oferind o masă echilibrată și plină de savoare. Poftă bună!

- 500 g varză proaspătă
- 2 buc avocado
- 1 ceapă roșie mică/medie
- 100 ml ulei măsline
- 1 legătură pătrunjel
- 1 ardei iute fără semințe tocat mărunt
- 3-4 g sare
- 1 g piper proaspăt râșnit
- zeama de la o lămâie

1. Curățați avocado și scoateți sămburele. Scoateți pulpa

cu o lingură și puneți-o într-un blender.



2. Adăugați uleiul de măsline, sucul de lămâie, sarea și piperul în blender și amestecați până obțineți o pastă cremoasă.
3. Într-un bol mare, combinați varza tocată, ceapa roșie, pătrunjelul și ardeiul iute.



4. Adăugați crema de avocado peste amestecul de varză și omogenizați bine.
5. Gustați și ajustați condimentele după preferințe.
6. Servește salata imediat sau păstrează-o în frigider până la momentul servirii.

