

Gemischter Salat mit Roquefort



Zutaten für zwei Personen:

1/4 eines grünen Salates oder
1 Romana-Salatherz bzw.
gleiche Menge Eissalat

4 Kirschtomaten

1/2 rote Paprika

1/4 einer Salatgurke

1 Scheibe Kochschinken

20-30 g Roquefort

Salatsauce pro Portion:

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1-1 1/2 EL Rotweinessig

2-3 EL Olivenöl

1. Salat waschen, schleudern, klein reißen oder schneiden. Kirschtomaten waschen. Paprika putzen und klein schneiden.

Salatgurke schälen, längs vierteln, Kerne wegschneiden und in Scheibchen teilen. Kochschinken in Streifen schneiden. Käse klein bröckeln.

2. Alles gerecht auf zwei mittlere Schüsseln verteilen.

3. Zutaten für die Salatsauce am Tisch bereitstellen. Esslöffel für die Dosierung nicht vergessen.

Hinweise:

Wenn man sich beim Olivenöl zurückhält, kann dieser Salat in diesen Mengen gerade noch als Diätgericht durchgehen.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 10 min, große Salate, Diät, mediterran