

Selerowe miseczki

Składniki

2 spore seler korzeniowe, 15 dag pieczeni cielęcej lub wołowej, winne jabłko, ogórek kiszony, pół strąka słodkiej papryki czerwonej, 10-12 oliwek, łyżka drobno posiekanej natki pietruszki, 4 łyżki majonezu, sok z cytryny, liście sałaty, pieprz, sól



Sposób przyrządzenia

Umyte seler gotować ok. 25 min, obrać ze skórki, przekroić na pół, skropić sokiem z cytryny. Ściąć kawałek ze spodu każdej połówki, środek wydrążyć ostrą łyżką, pozostawiając brzeg grubości 0,5-1 cm. Miąższ jednego selera, mięso, ogórek, paprykę i jabłko pokroić w drobną kostkę, oliwki na połówki (4 całe zostawić do deko-racji), wymieszać z natką pietruszki i majonezem, do-prawić. Wypełnione z górką połówki selerów posypać zieleniną i ułożyć na listkach sałaty. Podawać schłodzone, przybrane kostką papryki i oliwką. (100 g - 95 kcal).