



Sałatka bałkańska

★★★★★ (10)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

147 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

54.57 kcal

2.73%



Białko

2.50 g

5%



Węglowod.

4.40 g

1.63%



Tłuszcze

3.60 g

5.14%



Błonnik

1.25 g

5%

GDA

2.73%



Składniki

- Pomidor koktajlowy - 80g (4 sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Ogórek gruntowy - 50g (1 ½ sztuki)
- Cebula czerwona - 10g (¼ sztuki)
- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Paprykę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w dużą kostkę. Pomidorki przekrój na połówki (możesz je zastąpić zwykłym pomidorem). Cebulę posiekaj w piórka. Ogórka umyj, cienko obierz i pokrój w dość grube półplasterki.

KROK 2: Warzywa przełóż do miski, wymieszaj i posyp pokruszoną fetą.

KROK 3: Sałatkę polej oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj jako przekąskę lub dodatek do ulubionego dania.

*Feta doskonale zastępuje ser kozí z Bułgarii, który oryginalnie występuje w przepisie.

Smacznego!

