

# Kukuřičná salsa s paprikou



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 6

250 kalorií , 12 g cukrů , 7 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kukuricna-salsa-s-paprikou>

## Příprava

Zeleninu nakrájíme na jemno, kukuřici rozmrazíme. Na dresink smícháme olej, med, utřený česnek, kmín a šťávu z limetky. Osolíme a opepříme podle chuti. Necháme stát v pokojové teplotě aspoň 20 minut, aby se chutě propojily.



### Tip k receptu

Skvělý recept na salát například ke grilování. Na jednu porci: 251 kJ, 2 g bílkovin, 8 g sacharidů, 3 g tuku, 1 g vlákniny.

## Ingredience

- ✓ 1 svazek jarní cibulky
- ✓ 140 g kukuřice
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžíce včelího medu
- ✓ 1 lžička kmínu
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 ks limety
- ✓ 1 ks paprika (kapie)

## Kategorie

Obyčejný den, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Vegetarián, Příloha

