

Rajčatovo-melounový salát



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

61 kalorií , 0 g cukrů , 6 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/rajcatovo-melounovy-salat>

Příprava

Meloun, okurku a rajčata nakrájíme na stejně velké kousky a smícháme je s najemno nasekanými bylinkami. Přelijeme to olivovým olejem a promícháme. Podáváme vychlazené, přidat můžeme utřený stroužek česneku.



Tip k receptu

Může být podáváno jako předkrm. Jedna porce obsahuje 602 kJ, 4 g bílkovin, 19 g sacharidů, 5 g vlákniny a 6 g tuku. Podáváme s opečenou bagetkou.

Ingredience

- ✓ 1/2 ks žlutého melounu
- ✓ 1/4 ks okurky
- ✓ 3 ks rajčat
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 1/2 svazku máty peprné
- ✓ 6 lžíc koriandru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Zelenina, Předkrm, Salát

