

Rajčatový salát s jalapeños



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

281 kalorií , 28 g cukrů , 6 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Ivet

Odkaz: <https://srecepty.cz/rajcatovy-salat-s-jalapenos>

Příprava

Rajčata a papričky nakrájíme na plátky. Meloun zbavíme slupky a pecek a vykrajujeme z něj kuličky pomocí vykrajovátko nebo nakrájíme na kostičky. Do olivového oleje přilejeme šťávu z citronu, vinný ocet a přidáme med. Okořeníme kmínem, solí a pepřem a vytvoříme zálivku, kterou přidáme k rajčatům, papričkám a melounu. Necháme marinovat 15 minut. Před podáváním posypeme koriandrem a hořčičným semínkem.

Ingredience

- ✓ 400g červených a 400g zelených rajčat
- ✓ 4 ks chilli papričky - jalapeños
- ✓ půlka žlutého melounu
- ✓ 1 avokádo
- ✓ 4 lžíce citronové šťávy
- ✓ 1 lžička hořčičného semínka
- ✓ hrst nasekaného koriandru
- ✓ půl lžičky římského kmínu
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1 lžička medu
- ✓ olivový olej
- ✓ 3 lžíce vinný ocet

Kategorie

Léto, Finančně nenáročné, Jídlo na každý den, Rychlovka, Salát

