

# Салат из огурца и дыни

Общее время 10 мин 10 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):  
1091 кДж / 261 ккал

Жиры: 16,5 г Белки: 10,2 г  
Углеводы: 15 г

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

2	огурцы
1	дыня
200 г	фета
2	красный сладкий перец
2 ст. л.	оливковое масло
2,5 ст. л.	белый винный уксус
2,5 ст. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
2 ст. л.	мед свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Для приготовления салата огурцы помыть и мелко нарезать дольками. Дыню разрезать пополам, удалить семечки, мякоть порезать кубиками. Покрошить сыр фета. Красный перец разрезать пополам, удалить семена и сердцевину. Помыть и нарезать соломкой.

### Шаг 2

Приготовить соус. В блендере смешать 1-2 ст. л. порезанной кубиками дыни, оливковое масло, уксус, соевый соус и мед. Поперчить. Салат заправить соусом и перемешать перед подачей.