

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.