



Sałatka bałkańska

★★★★★ (10)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

147 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 54.57 kcal 2.73%	🥩 Białko 2.50 g 5%	🍞 Węglowod. 4.40 g 1.63%	🍷 Tłuszcze 3.60 g 5.14%	🌾 Błonnik 1.25 g 5%	GDA 2.73%
---------------------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Pomidor koktajlowy - 80g (4 sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Ogórek gruntowy - 50g (1 ½ sztuki)
- Cebula czerwona - 10g (¼ sztuki)
- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Paprykę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w dużą kostkę. Pomidorki przekrój na półki (możesz je zastąpić zwykłym pomidorem). Cebulę posiekaj w piórka. Ogórka umyj, cienko obierz i pokrój w dość grube półplasterki.

KROK 2: Warzywa przełóż do miski, wymieszaj i posyp pokruszoną fetą.

KROK 3: Sałatkę polej oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj jako przekąskę lub dodatek do ulubionego dania.

*Feta doskonale zastępuje ser kozii z Bułgarii, który oryginalnie występuje w przepisie.

Smacznego!

