



## Sałatka bałkańska

★★★★★ (10)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**147 kcal** / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>54.57 kcal</b> 2.73%	Białko <b>2.50 g</b> 5%	Węglowod. <b>4.40 g</b> 1.63%	Tłuszcze <b>3.60 g</b> 5.14%	Błonnik <b>1.25 g</b> 5%	<b>GDA</b> <b>2.73 %</b>
--	-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

### 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!

