

GÖRÖG SALÁTA

A paradicsom nagyszerű forrása a likopinnak, mely egy antioxidáns hatású fitovegyület.

HOZZÁVALÓK

4 db közepes méretű paradicsom
1 db kígyóuborka
2 db kis fej lilahagyma
20 szem zöld olajbogyó
125 g feta sajt
fél db citrom leve
2 ek olíva olaj
izlés szerint
bazsalikom ízlés szerint
izlés szerint só ízlés szerint
(zöldfűszerekkel pl vasfűvel helyettesíthető)

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. Mossuk meg a zöldségeket.
2. Hámozzuk meg a lilahagymát, vágjuk félbe őket és szeleteljük fel.
3. A paradicsomot, az uborkát és a feta sajtot kockázzuk fel.
4. Az olajbogyókat vágjuk négybe.
5. A feldarabolt zöldségeket és a fetát tegyük egy salátás tálba.
6. Locsoljuk meg az olíva olajjal és a citromlével.
7. Ízesítsük sóval és bazsalikommal.
8. Evés előtt tegyük kb 1 órára hűtőbe, hogy összeérjenek az ízek.

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!