



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter



PARADICSOMSALÁTA FETÁVAL

A paradicsom színét a benne található antioxidáns hatású anyag, a likopin adja. Ez a biológiailag aktív anyag a feldolgozás során sem csökken a paradicsomban, hanem éppen ellenkezőleg, feldúsul.

HOZZÁVALÓK

6 db nagyobb
paradicsom

200 g feta sajt
150 ml görög joghurt
18 db fekete

olívabogyó
1 fej lilahagyma
(nagyobb méretű)

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

- 1 A paradicsomot megmossuk, eltávolítjuk a csumáját, majd felkockázzuk.
- 2 A lilahagymát megtisztítjuk, majd hosszúkás csíkokra vágjuk.
- 3 A feta sajt 3/4-ét a paradicsomra morszoljuk, a megmaradt 1/4-et pedig felkockázzuk és elkeverjük a görög joghurtban.
- 4 A lilahagymát is hozzáadjuk a paradicsomhoz.
- 5 Az olajbogyókat félbe vágjuk, a felét a salátába keverjük, a másik felét pedig a tetejére szórjuk majd.
- 6 A fetás joghurtot a paradicsomra öntjük és jól elkeverjük.
- 7 Fogyasztás előtt tegyük hűtőbe egy órára, hogy az ízek összeérjenek.



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

