

Kremowa sałatka kukurydziana

Kukurydza w tej sałatce odgrywa najważniejszą rolę, ale to sos nadaje jej wyjątkowego smaku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

6 szklanek ziaren kukurydzy
900 g pomidorków koktajlowych, bez nasion, pokrojonych
1 duże awokado, pokrojone w kostkę
1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
1 duża cebula, drobno pokrojona

SOS

1 szklanka majonezu
2 łyżki czerwonego octu winnego
2 łyżki musztardy dijon
1 łyżeczka soli
szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć do miski kukurydzę, pomidory, awokado, paprykę i cebulę. Utrzeć w miseczce składniki sosu. Połączyć sałatkę i wymieszać. Przykryć i wstawić do lodówki na 30 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 242 kcal, 17 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 7 mg cholesterolu, 363 mg sodu, 22 g węglowodanów, 3 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock