

Pikantna sałatka pomidorowa

Wyszukajmy do tej sałatki najsmaczniejsze dostępne na rynku pomidory, bo efekt bardzo od nich zależy. Sałatka ma świeży i pikantny smak dzięki dodaniu cytryny, świeżej kolendry oraz mięty. Jej smak możemy z łatwością zmienić, jeśli użyjemy innych świeżych ziół i przypraw, takich jak cebula i czosnek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g dojrzałych pomidorów, pokrojonych
szczypta cukru pudru
1 cytryna
3 dymki, pokrojone
1 łyżka świeżej kolendry, posiekanej
1 łyżka liści świeżej mięty, posiekanej
gałązki świeżej mięty, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć pomidory na dużym płytowym półmisku i posypać cukrem.

Przekroić cytrynę wzdłuż na pół. Odłożyć jedną połówkę, a drugą pokroić wzdłuż na 4 trójkątne kawałki. Pokroić je w poprzek na plasterki, przytrzymując je razem na desce, skórka ku górze. Usunąć pestki.

2) Ułożyć plasterki cytryny na pomidorach, posypać dymką, kolendrą oraz miętą. Wycisnąć sok z drugiej połówki cytryny i skropić sałatkę i wymieszać. Podawać natychmiast lub przechowywać pod przykryciem w lodówce do czasu podania. Bezpośrednio, zanim trafi na stół, przybrać gałązkami mięty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 25 kcal, 1 g białka, 0,5 g tłuszczów (w tym 0,1 g NKT), 4 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 1 g błonnika.