Sałatka z arbuza i fety

Sałatkę serową na lato wymyślono w hołdzie kuchni śródziemnomorskiej. Słony smak sera feta tworzy kontrast z jasnożółtymi i pomarańczowymi soczystymi i słodkimi owocami. Mieszanka liści sałaty nadaje sałatce nieco gorzkawy smak, a prażone pestki przyjemnie chrupią. Z chlebem sałatka dobrze nadaje się na obiad.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

400 g miąższu arbuza
2 nektarynki lub brzoskwinie
170 g mieszanych liści sałaty (np. rukoli i endywii kędzierzawej)
200 g sera feta
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sok z 1/2 cytryny
pieprz
2 łyżki pestek dyni lub słonecznika, prażonych

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić arbuz na kawałki wielkości kęsa, usunąć wszystkie pestki. Przekroić na pół nektarynki lub brzoskwinie, miąższ pokroić w plasterki. Porwać liście sałaty. Wrzucić owoce i liście do dużej salaterki.

2) Posypać sałatkę rozkruszonym serem. Dodać oliwę i sok z cytryny, porządnie, choć delikatnie wymieszać. Przyprawić bardzo dużą ilością czarnego pieprzu, lecz solić ostrożnie, ponieważ feta może być bardzo słona. Posypać pestkami dyni i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 185 kcal, 7 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 9 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 1 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock