

# Sałatka z pomidorów, ogórków i karczochów

Ta sałatka doskonale smakuje z grilowanym kurczakiem lub stekiem. Żeby miała bardziej wyrazisty smak można wymieszać olej z karczochów z sokiem z cytryny.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

2 tortille szpinakowe  
2 małe ogórki  
250 g pomidorków śliwkowych  
250 g marynowanych karczochów w oleju

## PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 200°C. Lekko spryskać tortille olejem w aerozolu. Położyć na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem i piec 8–10 minut, aż lekko się przyrumienią. Wystudzić, a następnie połączyć na małe kawałki.

2) Pokroić w kostkę ogórki ze skórką. Przełożyć do miski. Przekroić pomidorki na pół, a karczochy na ćwiartki i dodać do miski. Zachować olej z karczochów.

3) Dodać do sałatki tortille i delikatnie wymieszać. Skropić sałatkę olejem z karczochów i podawać od razu.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 82 kcal, 5 g białka, 1 g tłuszczów (<1 g NKT), 11 g węglowodanów (3 g cukrów), 4 g błonnika, 139 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*