

# Salsa z grillowanych pomidorów i papryki

Papryka, zarówno czerwona, jak i żółta, zawiera dużo naturalnego cukru, dzięki czemu salsa jest lekko słodka.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

2 twarde, dojrzałe pomidory  
1 mała czerwona cebula, pokrojona w grube plasterki  
2 łyżeczki oliwy z oliwek  
1 mała czerwona papryka, drobno pokrojona  
1 mała żółta papryka, drobno pokrojona  
2 ząbki czosnku, drobno posiekane  
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego  
1/2 łyżeczki suszonego oregano  
1/2 łyżeczki soli  
1/2 łyżeczki chili  
2 łyżki świeżej kolendry

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Niezbyt mocno rozgrzać grill. Posmarować pomidory i cebulę oliwą, ułożyć na kratce, wraz z kukurydzą.
- 2) Grillować warzywa 10–12 minut, często odwracając, aż lekko się przyrumienią.
- 3) Zdjąć je z grilla, przestudzić. Pokroić drobno pomidory i cebulę. Obrąć kolbę kukurydzy z pozostałych łupin, a następnie ścinać z niej ziarna.
- 4) Wymieszać wszystkie składniki w salaterce. Przed podaniem schłodzić salsę w lodówce.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera:: 45 kcal, 1 g białka, 1,5 g tłuszczów, 0,2 g tłuszczów nasyconych, 7 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 0,4 g soli