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. Obrać kolbę kukurydzy z pozostałych łupin, a następnie ściąć 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock