

# Salsa z grillowanych pomidorów i papryki

Czerwona i żółta papryka zajmują pierwsze miejsca na liście najbogatszych źródeł witaminy C.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

2 twarde pomidory  
1 mała cebula pokrojona w plasterki  
2 łyżeczki oliwy z oliwek  
1 kolba kukurydzy, razem z wewnętrzną częścią łuski osłonowej  
1 mała czerwona papryka drobno posiekana  
1 mała żółta papryka drobno posiekana  
2 drobno posiekane ząbki czosnku  
1/2 łyżeczki mielonego kminku  
1/2 łyżeczki suszonego pokruszonego oregano  
1/2 łyżeczki soli  
1/2 łyżeczki chili  
2 łyżki posiekanej świeżej kolendry

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać opiekacz lub piekarnik do średniej temperatury. Pomidory i plastry cebuli posmarować oliwą. Pomidory, cebulę i kukurydzę umieścić na ruszcie lub na blasze w piekarniku.

2) Grillować na wysokości 10 cm od grzałki, często obracając, żeby warzywa lekko się przyrumieniły, 10–12 minut.

3) Drobnio posiekać pomidory i cebulę, gdy ostygną. Kukurydzę obrać, wyłuskać ziarna.

4) Wymieszać pomidory, cebulę, czerwoną i żółtą paprykę, czosnek, kminek, oregano, sól, chili i kolendrę w salaterce. Schłodzić w lodówce przed podaniem.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 48 kcal, 1 g białka, 8 g węglowodanów, 2 g tłuszczów, 0 g NNKT, 0 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 202 mg sodu