# 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) Drobno 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

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*