

Sallad med gurka och melon

Total tid **10 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
1091 kJ / 261 kcal

Fett: **16,5 g** Protein: **10,2 g**
Kolhydrater: **15 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

2	små gurkor (eller 1 stor)
1	liten melon (t.ex. Cantaloupe, vattenmelon, honungsmelon)
200 g	fetaost
2	smala, röda paprikor
2 msk	olivolja
2,5 msk	vitvinsvinäger
2,5 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 msk	honung Färskmald svartpeppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Börja göra i ordning salladen. Tvätta gurkan och skär i tunna skivor. Dela melonen på mitten, ta bort kärnorna och skär fruktköttet i tärningar. Smula fetaosten. Dela paprikorna på mitten samt ta bort frön, mellanväggar och stjälk. Skölj av och skär i strimlor.

Steg 2

Förbered dressingen genom att blanda samman 1–2 msk tärnad melon, olivolja, vinäger, sojasås och honung. Krydda med peppar. Häll dressingen över salladen och skaka för att blanda innan du serverar.