

Kurkku- ja melonisalaatti

kokonaisaika **10 min** **10 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1.091 kJ / 261 kcal

Rasva: **16,5 g** Proteiini: **10,2 g**
Hiilihydraatit: **15 g**

AINEKSET

4 annosta

- 2** pikkukurkkua (tai 1 iso kurkku)
- 1** pieni meloni (esim. cantaloupe, vesimeloni tai hunajameloni)
- 200 g** fetajuustoa
- 2** punaista makeaa suippopaprikaa
- 2 rkl** oliiviöljyä
- 2,5 rkl** valkoviinietikkaa
- 2,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
- 2 rkl** hunajaa
- vastajauhattua pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Pese ja leikkaa kurkku ohuiksi siivuiksi. Puolita meloni, poista siemenet ja kuutioi hedelmäliha. Murenn fetajuusto. Puolita suippopaprikat ja poista siemenkoti. Pese ja leikkaa suikaleiksi.

Vaihe 2

Valmista salaattikastike sekoittamalla tehosekoittimessa 1–2 ruokalusikallista kuutioitua melonia, oliiviöljyä, viinietikka, soijakastike ja hunaja. Mausta pippurilla. Lisää kastike salaattiin ja sekoita ennen tarjoilua.