

Kurkku- ja melonisalaatti

kokonaisaika **10 min** 10 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1091 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
	vastajauhettua pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Pese ja leikkaa kurkku ohuiksi siivuiksi. Puolita meloni, poista siemenet ja kuutioi hedelmäliha. Murena 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.