

Melonisalaatti rapeilla tortillasuikaleilla

kokonaisaika **20 min** 15 min esivalmistelut 5 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.500 kJ / 825 kcal

Rasva: **62,4 g** Proteiini: **17,2 g**
Hiilihydraatit: **50,1 g**

AINEKSET

2 annosta

2	suurta vehnä- tai maissitortillaa
2 rkl	öljyä
400 g	vesimelonia
200 g	kurkkua
1	avokado
1	pieni punasipuli (50 g)
15 g	tuoretta korianteria
15 g	tuoretta persiljaa
2 rkl	<u>Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa</u>
4 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	valkoviinietikkaa
1 tl	hienonnettua tuoretta chiliä
1 tl	hunajaa
	Vastajauhettua pippuria
Tarjoiluun	
75 g	valkoista juustoa, esim. fetaa
	Tuoreita yrttejä koristeluun

VALMISTUS

Vaihe 1

Sivele tortillat öljyllä ja leikkaa 1–1,5 cm:n suikaleiksi. Laita uunipellille ja paista 5–7 minuuttia 225 asteessa, kunnes tortillasuikaleet ovat rapeita ja kullankeltaisia. Anna jäähtyä.

Vaihe 2

Leikkaa vesimeloni, kurkku ja avokado kuutioiksi. Leikkaa punasipuli ohuiksi viipaleiksi. Sekoita kulhossa hienonnetun korianterin ja persiljan kanssa.

Vaihe 3

Laita rapeat tortillasuikaleet salaatin päälle juuri ennen tarjoilua.

Vaihe 4

Sekoita salaatinkastike ponzukastikkeesta, oliiviöljystä, chilistä, hunajasta ja pippurista. Pirskota kastike salaatin päälle ennen tarjoilua.

Vaihe 5

Lisää halutessasi juustoa ja yrttejä.