

Gurķu un arbūza salāti

Kopējais laiks **10 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
1.091 kJ / 261 kcal

Tauki: **16,50 g** Sāls: **10,20 g**
Ogļhidrāti: **15 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

- 2** mazi gurķi (vai 1 liels gurķis)
- 1** mazs arbūzs
- 200 g** fetas siera
- 2** sarkanās paprikas (vēlams smailās)
- 2 ēdamk.** olīveļļas
- 2,5 ēdamk.** baltvīna etiķa
- 2,5 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce
- 2 ēdamk.** medus
- Svaigi malti pipari

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Lai pagatavotu salātus, gurķi nomazgā un smalki sagriež. Pārgriež arbūzu uz pusēm, sagriež kubiņos un izņem sēklas. Sadrupina fetas sieru. Pārgriež papriku uz pusēm, izņem sēklas un serdi. Nomazgā un sagriež strēmelītēs.

Solis 2

Lai pagatavotu mērci, sablendē 1–2 ēdamk. arbūza, olīveļļu, etiķi, sojas mērci un medu. Pievieno piparus. Mērci pārlej salātiem un samaisa pirms pasniegšanas.