

Zielono-żółta surówka z paryką i jabłkiem

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: adam, dnia 27 Marca 2011r. o 13:01

Tagi: surówka, zielony, żółty

Rodzaj dania: dania jarskie sałatki. surówki warzywa

Rodzaj kuchni: włoska

Rodzaj mięsa: danie bezmięsne

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
papryka zielona	1	szt.	warzywa
cytryna	1	szt.	owoce
oliwki czarne	50	g	warzywa
oregano świeże	1/4	pęczek	przyprawy i zioła
jabłko	1	szt.	owoce
oliwa z oliwek	3	łyżka	płyny i sosy
sól ziołowa	2	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz biały mielony	2	szczypta	przyprawy i zioła

Opis

1. Paprykę dokładnie umyć, usunąć nasionka, pokroić na paseczki
2. Jabłko umyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę
3. Cytrynę dokładnie wyszorować pod bieżącą zimną wodą, sparzyć wrzątkiem, pokroić na półplasterki
4. Parę gałązek świeżego oregano opłukać, oddzielić listki.
5. Pokrojoną paprykę wymieszać z jabłkiem, cytryną i oliwkami.
6. Wszystko połączyć oliwą z oliwek, oprószyć solą i pieprzem, przybrać listkami oregano.



Dla ilu osób: 4

Danie dietetyczne: tak

Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania

Czas przygotowywania: 0godz. 10min.

Cana:

Liczba kalorii: całość potrawy: 280 kcal jednej porcji: 70 kcal