



Sałatka Arbuzowa

przepisy.pl

 30 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- ½ arbuza
- 70 g roszponki
- 1 łyżka octu winnego
- 3 łyżki miodu
- 50 g kielków soi (lub innych, ważne, aby były świeże)
- 15 g posiekanych migdałów uprażonych bez tłuszczu
- 8 rzodkiewek pokrojonych w półplasterki
- 3 szalotki pokrojone w cienkie piórka
- 1 ogórek oczyszczony z nasion i pokrojony w kostkę
- sól - 1 szczypta
- świeżo zmielony pieprz - 1 szczypta

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Jest cudowna na upały i znakomicie orzeźwia. Ma mało kalorii, bo arbuza, choć słodki, to przecież prawie sama woda. Pamiętaj, że arbuza najlepiej smakuje zimny, dlatego po pokrojeniu włóż go na chwilę do zamrażalnika.
2. Wymij pestki z arbuza, wytnij miąższ i pokrój go w kostkę albo zrób kuleczki wycinakiem do warzyw. Podczas krojenia staraj się „łapać” do miseczki sok wyciekający z arbuza. Przełóż do dużej miski ogórka, rzodkiewki, opłukane kielki i szalotki. Dodaj arbuza i roszponkę, dokładnie wymieszaj. Przygotuj sos: sok z arbuza wymieszaj z miodem, octem, olejem i jeszcze gorącymi prażonymi migdałami. Przypraw solą i pieprzem, polej sałatkę, wymieszaj. Nie musisz tego robić delikatnie, bo arbuza dodatkowo puści smakowity sok w trakcie mieszania.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl