

## Sałatka z pomidorami i śmietaną

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 256 kcal \ B-8 g \ T-15 g \ W-20 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 39 kcal \ B-1 g \ T-2 g \ W-3 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ pomidor malinowy – 6 sztuk (900 g)
- ✓ cebula – 2 sztuki (140 g)
- ✓ ogórek kiszony – 2 sztuki (100 g)
- ✓ śmietana 18% – 3/4 opakowania (150 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ szczypior – 2 łyżki (10 g)

### Przygotowanie

1. Pomidory sparz wrzątkiem i zdejmij skórkę. Pokrój w ósemki.
2. Cebulę pokrój w półtalarki, a ogórki w półplasterki. Szczypiorek posiekaj.
3. Wszystkie składniki przełóż do miski, dodaj śmietaną, sól, świeżo mielony pieprz (dużo) i wymieszaj.
4. Podawaj ze świeżym pieczywem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-pomidorami-i-smietana/>