

Sałatka meksykańska

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 617 kcal \ B-24 g \ T-34 g \ W-47 g \ Bł-10 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 135 kcal \ B-5 g \ T-7 g \ W-10 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ papryka czerwona – 1/2 sztuki (100 g)
- ✓ por – 1 sztuka (140 g)
- ✓ fasola czerwona konser. – 1 szklanka (150 g)
- ✓ kukurydza konser. – 3/4 szklanki (130 g)
- ✓ ananas, plastry w soku – 1 opak. (200 g)
- ✓ ser żółty, tarty – 3 garście (100 g)
- ✓ majonez – 2 łyżki (50 g)
- ✓ jogurt naturalny – 2 łyżki (40 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ papryka słodka – 1 szczypta
- ✓ papryka wędzona – 1 szczypta
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)

Przygotowanie

1. Pora przekrój wzdłuż na pół i następnie raz jeszcze na pół. Pokrój drobno, następnie umieść na sitku i przelej wrzątkiem. Dzięki temu będzie bardziej delikatny.
2. Kukurydzę, fasolę odsącz i przepłucz pod wodą. Wrzuć do miski z porem. Dodaj odcedzonego i pokrojonego na kawałki ananasa. W niektórych sklepach dostępny jest już pokrojony ananas.
3. Paprykę pokrój w paski, a następnie w drobną kostkę. Dodaj do reszty składników.
4. Ser żółty (gouda lub cheddar) zetrzyj na tarce o grubych oczkach i wrzuć do miski. Możesz go też pokroić w drobną kosteczkę, ale moim zdaniem taki starty jest lepszy.
5. Jogurt wymieszaj z majonezem, pieprzem, solą, papryką słodką i wędzoną. Razem z posiekaną natką pietruszki dodaj do pozostałych składników. Całość wymieszaj i odstaw do lodówki, aby smaki się przegryzły.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-meksykanska/>