

Sajos sárgadinnyesaláta sonkával



Hozzávalók:

40-40 dkg sárga és zöld húsú sárgadinnye (hámozva, magozva mérve), 20-20 dkg mozzarella sajt (a lében tárolt, salátába való fajta) és feta sajt, néhány tekerésnyi frissen őrölt borskeverék, 1-2 tekerésnyi frissen őrölt csilipehely, 1 evőkanál almaecet vagy frissen facsart citromlé, 2 evőkanál olaj (lehetőleg olíva), 6 vékony szelet nyers füstölt sonka

1. A meghámozott, kimagozott dinnyét és a lecsöpögtetett sajtokat 2 centis kockákra vágjuk, egy tálba rakjuk.
2. Borsot és csilipelyhet őrölünk rá, az ecettel és az olajjal meglocsoljuk, az apróra vágott füstölt sonkát rászórjuk. Könnyed mozdulatokkal, hogy ne törjük, összeforgatjuk. Letakarva rövid időre behűtjük.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc + hűtés

Egy adag: 732 kcal • fehérje: 33,0 gramm • zsír: 56,4 gramm • szénhidrát: 23,0 gramm • rost: 2,2 gramm • koleszterin: 181 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a You Tube-on is megtekinthető.