



Hozzávalók:

1 kg meghámozott kimagozott görögdinnye, 15-20 dkg feta sajt, 2 kis fej római vagy jégsaláta (még jobb vegyesen), maréknyi magozott fekete olajbogyó az öntetbe:

3 kiskanál fehér balzsamecet, 8 kiskanál szűz olívaolaj, só, őrölt fehér bors, 1 kicsi zöld vagy piros csilipaprika, néhány mentalevél

1. A görögdinnyét kb. 2,5 centis, a fetát 1,5 centis kockákra vágjuk. A salátát leveleire bontjuk, megmossuk, leszárogatjuk, néhányat a tálaláshoz félrerakunk, a többit kb. 3 centis falatokra tépkedjük.
2. Az ecetet és az olajat egy kisebb, zárható üvegbe töltjük, kissé megsózzuk, megborsozzuk, alaposan összerázzuk. A csilipaprikát kicsumázzuk, húsát apróra vágjuk, az öntetbe keverjük, ahogyan a szintén fölaprított mentalevelet is.
3. Egy tálat a félretett salátalevelekkel kibélelünk, majd a dinnyét, a salátát, az olajbogyót és a fetát belerétegezzük úgy, hogy közben az öntettel is meglocsoljuk. Éppen csak néhány mozdulattal forgatjuk össze, hogy a hozzávalók ne törjenek össze. A tetejére mentalevelet is tehetünk díszítésként. Önmagában is kitűnő, de nagyszerű körete lehet rostos sült bányának, szárnyasnak.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 284 kcal, fehérje: 10,1 gramm, zsír: 17,6 gramm, szénhidrát: 20,4 gramm, rost: 1,7 gramm, koleszterin: 33 milligramm