Tomaatti-paprikasalaatti

|  |
| --- |
| Valmistelut: 10 minuuttiaKypsyminen: 45 minuuttia4 annosta  |
| ½ kg  | Kypsiä kauniita tomaatteja |
| 2 isoa  | Vihreää paprikaa |
| 2 rkl  | Oliiviöljyä |
| 2 | Valkosipulin kynttä silputtuna |
| 1 rkl  | Sitruunamehua  |
|  | Vastajauhettua mustapippuria  |
|  | Suolaa  |
| 1. Pese ja kuivaa kasvikset. Paahda paprikoita uunin grillissä tasaisesti joka puolelta, kunnes niiden pinta alkaa mustua ja irrota.
2. Paprikoiden paahtuessa upota tomaatit ½ minuutiksi kiehuvaan veteen. Kuori ja halkaise tomaatit, poista siemenet ja puserra kevyesti liika mehu pois. Pane tomaatit sivuun odottamaan.
3. Ota lähes mustiksi paahtuneet paprikat uunista ja anna jäähtyä . Kuori varovasti ja halkaise. Poista siemenet. Huuhdo nopeasti kylmässä vedessä ja kuivaa talouspaperilla. Leikkaa tomaatit ohuiksi renkaiksi, paprikat suikaleiksi. Sekoita tomaatit ja paprikat ja lisää joukkoon öljy, silputtu valkosipulin kynsi, sitruunamehu, suola ja mustapippuri. Anna maustua muutama tunti huoneenlämmössä ennen tarjoamista.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa:  |
| Kaloreita  | 69 |
| Rasvaa yhteensä | 5 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja |  1 g  |
| Hiilihydraatteja | 5 g |
| Natriumia | 9 mg  |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |