



Meleg saláta grillezett zöldséggel és rukkolával

- 50 g rukkola
- 100 g cukkini
- 100 g paprika
- olívaolaj
- só
- balzsamecet

Elkészítés:

A megmosott rukkolát tálba tesszük. A felkarikázott cukkinit és a darabokra vágott paprikát serpenyőben, kevés olajon meggrillezzük. A grillezett cukkinit megsózzuk. (A saláta még laktatóbb, ha grillezett csiperkegombát is adunk hozzá.) A már kissé kihűlt zöldséget elkeverjük a rukkolával. Balzsamecettel ízesítjük. Köretként is tálalhatjuk.

Tápérték egy adagban: 101 kcal

- Fehérje: 50 %
- Szénhidrát: 33 %
- Zsír: 17 %