



Cukinių salotos

Ingredientai

- 3 Cukinių
- 15 g Žalių svogūnų laiškų
- 2 a.š Cukraus
- 10 mg Citrinų sulčių
- 50 g Riešutų, kepintų migdolų be druskos
- 5 g Mėtų
- 3 a.š Alyvuogių aliejaus
- 2 a.š Druskos
- 1 a.š Pipirų
- 20 g MAGGI prieskonių Persiladas

Instrukcija

1. Supjaustykite cukiniją plonais griežinėliais, geriausia su daržovių skustuku.
2. Supjaustykite svogūną ir suberkite į dubenį su cukinija. Pabarstykite daržoves cukrumi ir sumaišykite. Įpilkite citrinos sulčių. Atidėkite 20 minučių.
3. Mėtos lapus susmulkinkite peiliu, kad išsiskirtų sultys, supjaustykite ir suberkite į dubenį su daržovėmis. Apšlakstykite salotas alyvuogių aliejumi, įberkite pipirų ir persilado prieskonių.

40 Minutės

2 Porcijos

Angliavandeniai	25.31 g
Energija	313.84 kcal
Riebalai	22.1 g
Baltymai	10.8 g