

Agurk- og melonsalat

total tid **10 min.** 10 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
1091 kJ / 261 kcal

Fett: **16,5 g** Protein: **10,2 g**
Karbohydrater: **15 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

2	agurk
1	liten melon (f.eks. Cantaloupe, vannmelon, honingmelon)
200 g	fetaost
2	røde spisspaprikaer
2 ss	olivenolje
2,5 ss	hvitvinseddik
2,5 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
2 ss	honning Nykvernet pepper

TILBEREDNING

Steg 1

Vask agurken og skjær den i skiver. Del melonen i to, fjern frøene og skjær fruktkjøttet i terninger. Smuldre fetaosten. Del paprikaene i to, fjern frøene og kjernen. Vask og skjær i strimler.

Steg 2

Lag dressingen ved å kjøre 1–2 ss melon i terninger, olivenolje, eddik, soyasaus og honning i en foodprocessor eller blender. Smak til med pepper. Vend dressingen inn i salaten rett før servering.