

סלט עגבניות חריף

ערכים תזונתיים לסלט: כ-300 קלוריות ו-8 גרם חלבון

רכיבים :

5 עגבניות קשות בגודל בינוני חתוכות לריבועים קטנות

1 פלפל אדום שטוף וחתוך לקוביות קטנות

מעט מלח אטלנטי גרוס

לרוטב:

4 שיני שום , 1/2 פלפל צ'ילי אדום חריף מנוקה מגרעינים , 2
כפות שמן זית , מיץ מלימון 1 כוס עלי פטרוזיליה / כוסברה שטופים

אופן ההכנה

מניחים עגבניות חתוכות ופלפל אדום חתוך בקערה

טוחנים את רכיבי הרוטב

יוצקים על העגבניות והפלפל ומערבבים , לפני הגשה מפזרים מעט
מלח אטלנטי גרוס

