

Sałatka z pestkami dyni i pomidorami



MAGDA60



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pestki dyni	3 łyżki
pestki słonecznika	1 łyżeczka
pomidory	2 szt
rukola	1 op
sól	
oliwa	
papryka	1 szt
pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na suchą patelnię wsypać słonecznik, prażyć kilka minut do zarumienienia się pestek. Rucolę umyć, wysuszyć i porwać na części, z papryki usunąć gniazda nasienne i pokroić na kwadraty, pomidory pokroić na duże kawałki, połączyć warzywa razem, dodać przyprawy i oliwę, posypać pestkami na wierzch.