

Surówka paprykowo-ogórkowa z porem



IWONA / ANK00094



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

1 por

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat

koperek

tymianek

majeranek

pieprz

ogórek świeży

25 g

papryka czerwona

1 szt. (ok. 25 dag)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Czerwoną paprykę i zielony ogórek oczyścić, umyć i pokroić w skórcie w dużą kostkę. Por opłukać i pokroić w małą kostkę.

Do miski przełożyć czerwoną paprykę, zielony ogórek i por. Następnie dodać przyprawy, majeranek, tymianek, koperek, sól morską i pieprz. Wszystko razem wymieszać i gotową surówkę podać na stół.

Przepis można stosować również w diecie wysokobiałkowej (protal), w II fazie.

Smacznego.