

Agurk- og melonsalat

Samlet tid **10 min.** 10 min. Arbejdstid

Næringsindhold:
1091 kJ / 261 kcal

Fedt: **16,5 g** Protein: **10,2 g**
Kulhydrater: **15 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

- 2** miniagurker (eller 1 stor agurk)
- 1** lille melon (f.eks. Cantaloupe, vandmelon, honningmelon)
- 200 g** feta
- 2** søde chilier
- 2 spsk.** olivenolie
- 2,5 spsk.** hvidvinseddike
- 2,5 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
- 2 spsk.** honning
- Friskkværnet peber

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Tilbered salaten ved at vaske og skære agurken i tynde skiver. Flæk melonen, fjern kernerne og skær den i tern. Smuldr fetaen. Flæk chilierne, fjern frøene og kernen. Vask dem og skær dem i strimler.

Step 2

Brug en blender til at tilberede dressingen. Blend 1-2 spsk. melontern med olivenolie, vineddike, sojasauce og honning. Smag til med salt. Vend dressingen i salaten før servering.