

Melounový salát se sýrem halloumi



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

546 kalorií , **80 g** cukrů , **27 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/melounovy-salat-se-syrem-halloumi>

Příprava

Melounovou dužinu nakrájíme na kostky (asi 1 cm velké). Smícháme ho s nasekanými bylinkami. Sýr halloumi nakrájíme na 8 plátků. Opečeme ho na pánvi 30 sekund z každé strany. Než ho přidáme do salátu, necháme ho trochu zchladnout. Citrónovou šťávu a kůru vyšleháme s olivovým olejem, osolíme a opepříme. Meloun rozdělíme na talíře, přelijeme dresinkem a obložíme sýrem.

▣ Tip k receptu

Podáváme s grilovaným pita chlebem.

Ingredience

- 1 kg vodního melounu
- 4 lžíce koriandru
- 2 lžíce petrželová natě
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce máty peprné
- 1 citrón
- 7 g soli
- 7 g pepře

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Salát

