

Sałatka z warzyw z grilla

2 średnie bakłażany (400g)
2 cukinie (400g)
1 duża czerwona papryka (200g)
2 małe cebule (100g)
3 małe pomidory (pokrojone na połówki)
2 ząbki czosnku
anchois (100g)
oliwa (3 łyżki)
sól, pieprz

Warzywa ułożyć na grillu z węglem drzewnym lub na ruszcie piekarnika. Piec 30 minut w temp. 180°C. Upieczoną paprykę opłukać zimną wodą i zdjąć skórę. Następnie pokroić w paseczki i włożyć do dużej miski. Bakłażany pieką się nieco krócej. Kiedy trochę przestygną obieramy je, dzielimy na kawałki i wkładamy do miski. Również cebule pieką się krócej: po przestygnięciu należy pokroić je na połówki i włożyć do miski. Upieczone połówki pomidorów wkładamy do miski w całości. Warzywa solimy do smaku i doprawiamy pieprzem i solą niskosodową. Na koniec polewamy wszystko oliwą z oliwek, dodajemy posiekany czosnek i anchois. Zamiast anchois można dodać np. wędzonego lososia.

Wartość energetyczna sałatki warzywnej

328 kcal
14g białka
11,9g tłuszczu
53,6g węglowodanów

Wartość energetyczna sałatki warzywnej z anchois

708 kcal
39,2g białka
37,1g tłuszczu
53,6g węglowodanów

