

Insalata di cetrioli e melone

Tempo totale **10 Min** **10 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
1091 kJ / 261 kcal

Grassi: **16,5 g** Proteine: **10,2 g**
Carboidrati: **15 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

- 2** cetrioli piccoli (o 1 cetriolo grande)
- 1** melone piccolo
- 200 g** di feta
- 2** peperoni rossi dolci a corno
- 2 cucchiaini** di olio extra vergine d'oliva
- 2,5 cucchiaini** di aceto di vino bianco
- 2,5 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 2 cucchiaini** di miele (preferibilmente, miele di timo)
- Pepe appena macinato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per preparare l'insalata, lavare il cetriolo e affettarlo finemente. Tagliare a metà il melone, eliminare i semi e tagliare a dadini la polpa. Sbriciolare il formaggio feta. Tagliare a metà i peperoni, eliminando i semi e la parte interna. Lavarli e tagliarli a strisce.

Passaggio 2

Per preparare il condimento, usare un frullatore per mixare insieme 1-2 cucchiaini di melone a cubetti, l'olio d'oliva, l'aceto, la salsa di soia e il miele. Aggiungere il pepe. Versare il condimento nell'insalata e mescolare prima di servire.