



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

### **Przepis był dla Ciebie pomocny?**

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!  
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



# **Sałatka z ogórka i pomidora bez cukru - przepis**

Najpierw chłodzimy warzywa z cytryną i octem, a oliwę dodajemy po odcedzeniu soku. Wybieramy ogórek o cienkiej skórce i koperek. Sałatka nie wymaga cukru.

Czas przygotowania: 20 minut

Czas całkowity: 20 minut

Porcje: 4 porcje

## **Składniki**

### **Sałatka**

- 1 duży ogórek angielski w cienkich półplasterkach (2½ amerykańskiej miarki cup)
- 2 duże pomidory, około 1½ funta (około 680 g), pokrojone
- ½ amerykańskiej miarki cup czerwonej cebuli w cienkich plasterkach
- 1 łyżka świeżego soku z cytryny
- 1 łyżka czerwonego octu winnego
- 1 łyżeczka soli morskiej
- świeżo mielony czarny pieprz
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- ½ amerykańskiej miarki cup posiekanego świeżego koperku
- sól morską w płatkach do wykończenia

## **Przygotowanie krok po kroku**

### **Przygotowanie**

1. W dużej misce wymieszaj ogórek, pomidory i cebulę z cytryną, octem, solą i pieprzem. Wstaw do lodówki na 10 minut.
2. Przełóż warzywa do miski, zostawiając nadmiar soku. Dodaj oliwę i koperek, wymieszaj. Posyp solą w płatkach, dopraw do smaku i podaj.

## Uwagi

**Uwaga:** Najlepsza w dniu przygotowania; resztę przechowuj szczelnie w lodówce do 2 dni.

*Źródło przepisu: <https://www.loveandlemons.com/cucumber-tomato-salad/>*