2A

Vegetarian

Griechischer Salat mit Feta und Oliven

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Tomate vierteln, die Paprika in Streifen, Gurke und Feta in Würfel und die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. In einer tiefen Schüssel mit Oliven und Mais vermischen. Mit extra vergine Olivenöl besprenkeln und mit getrocknetem Thymian, Pfeffer und Salz würzen. Mit der Zitronenscheibe servieren.

Zutaten

- [ ] 90-100 g Feta light
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 50 g Gurke
- [ ] 50 g rote Paprika
- [ ] 1 EL Mais
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 10 Oliven
- [ ] 1 Zitronenscheibe
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Prise getrockneter Thymian
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**347 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**24 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**17 g**