



Sałatka z kolorowych pomidorów i ogórka

Autor: [najlepszewkuchni.pl](#)

Taka sałatka to prosty i szybki sposób dostarczenia sobie składników odżywczych, ponieważ pomidory zawierają dużo witamin i minerałów wśród których są: witamina C, K, E, B1, B2, B3, B6, kwas foliowy, błonnik, biotyna, potas, sód, fosfor, magnez, wapń, żelazo, miedź, cynk i mangan.

Przygotowanie

Krok 1

Na początku myjemy pomidory, jeżeli mamy taką potrzebę możemy je sparzyć i obrać ze skórki, następnie kroimy je w ósemki.

Krok 2

Następnie bardzo drobno siekamy ogórki i dodajemy do pomidorów.

Krok 3

Całość skrapiamy oliwą z oliwek i dodajemy przyprawy. Sałatkę możemy dodatkowo udekorować listkami ulubionego zioła lub szpinaku.

Wskazówki

Najlepiej wymieszać oliwę z przyprawami i dopiero po tym dodać ją dosałatki, to sprawi, że przyprawy równomiernie się rozłożą i nie będzie trzeba długo mieszać.

Danie: **Kolacja, Sałatki,**

Osób: **4**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 4 pomidory (2 czerwone i 2 żółte)
- 3 ogórki
- oliwa z oliwek
- ulubione przyprawy