



2A

Vegetarisch

## 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     |