




## Dieta bezśluzowa - sałatka lunchowa 3

 Konstancja Alicja

Polecane na: [sałatki](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 3 porcje

### Składniki:

średni kalafior - 1/2 szt.  
ogórki gruntowe - 3 szt.  
papryka podłużna - 1 szt.  
cebula czerwona - 1/2 szt.  
pomidorki daktylowe - 1 garść  
pomidory suszone w oliwie - 3 szt.

ogórki kiszone - 3 szt.  
koperek - 1 pęczek  
hummus - 1 opakowanie  
papryka wędzona słodka - 1 łyżka  
kmin rzymski - 1 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Umyj warzywa i pokrój na preferowane przez Ciebie kawałki. Posiekaj koperek. Wszystko wrzuć do miski.

**KROK 2:** Dodaj hummus i przypraw papryką wędzoną i kminkiem. Następnie wymieszaj.