

# Болгарский салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **49,3 ккал.**  
Белки: **1,8 г.**  
Жиры: **3,1 г.**  
Углеводы: **3,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bolgarskij-salat/>

## Ингредиенты:

- помидор (средний) - 4 шт
- огурец (средний) - 4 шт
- перец красный (сладкий) - 1 шт
- лук репчатый - 1/2 шт
- сыр брынза - 60 гр
- оливки (для украшения по вкусу) - 20 гр
- соль (по вкусу) - 2 гр
- перец (по вкусу) - 2 гр
- оливковое масло - 15 гр
- уксус (по вкусу) - 10 гр

## Приготовление:

Перец запечь в духовке при температуре 200 градусов около 25 минут. Готовый перец завернуть в пакет и оставить на 10 минут (так будет легче снять кожицу).

Очистить перец от кожицы и нарезать длинными полосками.

Брынзу натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими перьями.

Помидоры нарезать дольками.

Огурцы очистить от кожуры и порезать полукружочками.

В большой миске смешать помидоры, огурцы, перец и лук. По вкусу добавить уксус и оливковое масло, посолить и поперчить, перемешать.

Посыпать салат брынзой и украсить оливками.