



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Italienischer Salat

Ingrediënten

- 250 g Kirschtomaten (halbiert) oder Tomaten (geviertelt)
- 1 große Salatgurke (in große Stücke geschnitten)
- 4 EL Kapern (abgetropft)
- 1 Dose Artischocken (abgetropft)
- 1 Handvoll Basilikum (grob gehackt)
- 1 Handvoll Minze (grob gehackt)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (von Hermanos Catalán)
- 1 Vollkornbrot (in 1 cm dicke Scheiben geschnitten)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Amanprana Orac Botanico mix spicy

Extra info

Recept geschikt voor:

4 stuks

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

0 minuten

Totale bereiding:

15 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van italienischer salat

- [Botanico-Mix ORAC spicy](#)
- [Olivenöl Hermanos Catalan](#)

Bereidung

Tomaten, Salatgurke, Kapern, Artischocken und Kräuter in eine große Schüssel geben und sorgfältig mischen. Zitronensaft und Olivenöl darübergeben. Die Vollkornbrotsciben in große Stücke schneiden und zum Salat geben. Alles sorgfältig verrühren und mit etwas Cayennepfeffer und Meersalz abschmecken.

Speziale wensen

- [Vegetarier](#)
- [Vegan](#)
- [Laktosefrei](#)