Lumache z ogórkową salsą

Niewielkie kluski w kształcie ślimaczków podajemy z jogurtem z ziołami oraz odświeżającą warzywno-owocową salsą, która nadaje sałatce oryginalny smak i wartości odżywcze. Do tej potrawy przyda się ciepły, chrupiący chleb, którym będziemy mogli wytrzeć z talerza resztki sosu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

225 g makaronu lumache (ślimaczki)
4 łyżki natki pietruszki, posiekanej
4 łyżki świeżej mięty, posiekanej
4 łyżki szczypiorku, posiekanego
2 łyżki świeżego estragonu, posiekanego
4 pomidory, bez skórki i pestek, posiekane
200 g naturalnego niskotłuszczowego jogurtu
1 awokado
sól i pieprz
gałązki świeżej mięty, do przybrania

Ogórkowa salsa
4 łodygi selera naciowego, pokrojone w drobną kostkę
1 zielona papryka, pokrojona w drobną kostkę
1/2 ogórka, pokrojonego w drobną kostkę
4 cebulki dymki, pokrojone w cienkie plasterki
skórka starta z 1 limonki
50 g rukwi wodnej, grubo posiekanej
100 g suszonych plasterków mango, pokrojonych w kostkę
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 słodko-kwaśne deserowe jabłko

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron al dente, według instrukcji na opakowaniu.

2) Wymieszać natkę pietruszki, miętę, szczypiorek, estragon i pomidory w dużym naczyniu (naczynie powinno być na tyle duże, by później zmieścił się w nim także makaron). Dodać przyprawy, a następnie jogurt i wymieszać.

3) Makaron dokładnie odcedzić, potrząsając durszlakiem, aby wewnątrz ślimaczków nie pozostała woda. Gorący makaron wrzucić do naczynia z jogurtem i przyprawami, wymieszać dużą łyżką, aby cały makaron dokładnie pokrył się sosem. Naczynie przykryć i odstawić, aby makaron trochę ostygł, ale wciąż był lekko ciepły.

4) Póki stygnie makaron, wymieszać seler naciowy, paprykę, ogórek i dymkę. Mieszając, dodać rukiew, mango i skórkę z limonki. Przykryć i odstawić.

5) Tuż przed podaniem do mieszaniny z ogórkiem dodać oliwę i przyprawy. Jabłko przekroić na ćwiartki, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w drobną kostkę, nie obierając ze skórki. Dodać do ogórkowej salsy i dokładnie wymieszać.

6) Awokado przeciąć na pół, wyjąć pestkę, przeciąć wzdłuż na ćwiartki i obrać ze skórki. Pokroić w kostkę i dodać do

makaronu.

7) Ogórkową salsę podawać jako dodatek do makaronu – żeby każdy mógł jej nabierać. Gorący makaron, stygnąc, wchłania jogurtowy sos i staje się nieco suchy, więc salsa jest drugim sosem do sałatki. Przybrać gałązkami mięty i podawać. Ta sałatka doskonale smakuje na ciepło, ale można ją także podawać na zimno – wtedy należy całkiem ostudzić, a potem wstawić na godzinę do lodówki. Całą sałatkę można przyrządzić nawet na kilka godzin przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 410 kcal, 13 g białka, 12,5 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 65 g węglowodanów (w tym 22,5 g cukrów), 8 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock