

Sałatka makaronowa na przekąskę

Do sałatki należy wybierać makaron, który dobrze współgra z kształtem i konsystencją innych składników.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

18

SKŁADNIKI:

450 g makaronu kokardki

425 g cieciorzki z puszki, wypłukanej i odsączonej

1 czerwona papryka, pokrojona w paseczki

4 cebule dymki, pokrojone w plasterki

2 podłużne pomidory, przekrojone wzdłuż na pół i pokrojone w plasterki

110 g chudego żółtego sera, tartego

110 g chudego sera mozzarella, tartego

110 g chudego sera provolone, tartego

110 g twardego salami, pokrojonego w paseczki

110 g kiełbasy pepperoni, pokrojonej w cienkie plasterki

65 g oliwek, pokrojonych w plasterki

1–2 łyżki szczypiorku, posiekanego

BAZYLIOWY SOS WINEGRET

2/3 szklanki oleju

1/3 szklanki czerwonego octu winnego

3 łyżki posiekanej świeżej bazylii

1 ząbek czosnku, posiekany

1/4 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron. Zahartować pod strumieniem zimnej wody i odcedzić. Wymieszać w dużej misce makaron z cieciorą, warzywami, serami, kiełbasą, oliwkami i szczypiorkiem.

2) Utrzeć składniki sosu winegret. Polać sałatkę i wymieszać. Przykryć i wstawić do lodówki do czasu podania. Wymieszać tuż przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 248 kcal, 18 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 24 mg cholesterolu, 431 mg sodu, 13 g węglowodanów, 2 g błonnika, 9 g białka