Sałatka makaronowa z owocami

Ananas i gruszka nadają tej sałatce słodki posmak, a pieprz kajeński i odrobina octu balsamicznego sprawiają, że jest pikantna. Sałatka zawiera też makaron, chudą szynkę, ostry ser, owoce i warzywa. Jest dość pożywna, więc możemy ją podawać jako podstawowe danie na lunch albo na kolację.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

340 g makaronu
50 g fasolki szparagowej
100 g ostrego żółtego sera (np. cheddar), pokrojonego w kostkę
150 g chudej, gotowanej szynki, pokrojonej w kostkę lub w cienkie paski
100 g świeżego ananasa, pokrojonego w kostkę
1/2 małej cebuli, drobno posiekanej
3 łyżki majonezu
3 łyżki naturalnego niskotłuszczowego jogurtu
1/2 łyżeczki korniszonów, posiekanych
1 gruszka, obrana, pokrojona w kostkę

1 łyżeczka cukru
sok z 1/4 cytryny
pieprz kajeński
125 g liści różnych gatunków sałat (np. endywii, roszponki, cykorii, rukoli)
1 łyżka oleju słonecznikowego
1/2 łyżeczki octu balsamicznego
2 łyżki orzechów włoskich, grubo posiekanych
2 łyżki suszonych żurawin (według uznania)
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron al dente według instrukcji na opakowaniu (10–12 minut). Dokładnie odcedzić, przepłukać zimną wodą i znów dokładnie odcedzić.

2) Fasolkę szparagową gotować we wrzątku około 3 minut, aż nabierze jasnozielonego koloru i pozostanie krucha. Odcedzić, opłukać pod zimną wodą i ponownie odcedzić.

3) Do ugotowanego makaronu dodać ser, szynkę, ananasa, cebulę, majonez, jogurt, korniszony, gruszkę i cukier. Dokładnie wymieszać, a potem dodać do smaku sok cytrynowy, przyprawy i pieprz kajeński.

4) Listki sałat wymieszać z olejem, octem balsamicznym i odrobiną soku z cytryny. Rozdzielić je na 4 talerze, a następnie nałożyć na nie makaron z dodatkami.

5) Wokół każdej porcji ułożyć fasolkę, orzechy włoskie, ewentualnie suszone żurawiny. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 655 kcal, 27 g białka, 29 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 75 g węglowodanów (w tym 12 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock