Sałatka makaronowa z serem pleśniowym

Zaletą naszej sałatki jest wspaniały sos vinegret z orzechami włoskimi. W dodatku najlepszy smak uzyskamy, dodając plasterki bekonu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

70 g makaronu orzo
3 szklanki rukoli
5 plasterków bekonu, usmażonych
150 g sera pleśniowego, pokruszonego
1 cebula dymka, pokrojona w plasterki
25 g orzechów włoskich, posiekanych

Orzechowy sos winegret
2 łyżki czerwonego octu winnego
1 ząbek czosnku, obrany
1 łyżeczka musztardy z ziarenkami gorczycy

po 1/2 łyżeczki soli i brązowego cukru
25 g orzechów włoskich, uprażonych i posiekanych
1/4 szklanki oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron. Odlać i przełożyć do dużej miski. Dodać rukolę, pokruszony bekon, ser, cebulę dymkę i orzechy.

2) Utrzeć mikserem składniki sosu winegret. Polać sałatkę i wymieszać. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 397 kcal, 27 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 22 mg cholesterolu, 692 mg sodu, 26 g węglowodanów, 2 g błonnika, 14 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock