

Sałatka makaronowa z warzywami

Makaron do tej sałatki należy ugotować al dente. Nie można go przegotować, bo będzie się rozpadał w sałatce.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

1 brokuł, podzielony na różyczki
560 g makaronu penne, ugotowanego
2 marchewki, pokrojone w cienkie paseczki
1/2 szklanki mrożonego zielonego groszku, rozmrożonego
100 g szynki, pokrojonej w kostkę
50 g sera cheddar, pokrojonego w kostkę
2 cebule dymki, pokrojone w plasterki

SOS

3/4 szklanki majonezu
2 łyżki białego octu winnego
1 łyżka musztardy dijon

1 ząbek czosnku, posiekany
1 łyżeczka suszonego koperku
1/4 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wodę do rondla na wysokość 2,5 cm. Wrzucić brokuły. Przykryć i gotować 4 minuty, aż zmiękną. Przepłukać zimną wodą i odcedzić.

2) Wymieszać w misce brokuły z makaronem, marchewką, groszkiem, szynką, serem i cebulą. Utrzeć dokładnie składniki sosu w innej misce. Połać sałatkę i wymieszać. Wstawić na kilka godzin do lodówki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 252 kcal, 17 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 17 mg cholesterolu, 276 mg sodu, 19 g węglowodanów, 2 g błonnika, 7 g białka