Sałatka makaronowa ze szparagami

Lekka sałatka makaronowa ze szparagami stanowi idealną propozycję na kolację.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 ząbki czosnku, obrane
225 g makaronu penne lub innego w kształcie rurek
500 g szparagów, pokrojonych
125 g musztardy dijon
60 ml oliwy z oliwek
60 ml octu ryżowego
1/4 łyżeczki soli
450 g ugotowanych piersi lub udek kurczaka, pokrojonych w kostkę
2 pomarańczowe lub czerwone papryki, pokrojone w cienkie paski
150 g mieszanki liści sałat

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w dużym garnku, wrzucić ząbki czosnku, gotować 1 minutę. Wyjąć łyżką durszlakową. Wsypać makaron i gotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Wrzucić szparagi 3 minuty przed końcem gotowania makaronu. Odcedzić makaron i szparagi, ostudzić.

2) Wymieszać w dużej misce musztardę z oliwą, octem ryżowym i solą. Posiekać zblanszowany czosnek, wrzucić do sosu razem z papryką i mięsem. Dodać makaron i szparagi. Wymieszać sałatkę i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 613 kcal, 44 g białka, 25 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 49 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 879 mg sodu, 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock