

Sałatka z makaronem, szynką i bobem

Szybka i łatwa w przygotowaniu – świetna sałatka dla osób zapracowanych i zabieganych. Można się nią nasycić, a sos z rukwi i orzechów włoskich nadaje jej niepowtarzalny smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

300 g makaronu fusilli (świderków)
400 g obranego młodego bobu, świeżego lub mrożonego
400 g pomidorków koktajlowych cherry, pokrojonych
200 g chudej gotowanej szynki, pokrojonej w kostkę
3 łyżki świeżego szczypiorku, drobno posiekanego
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
50 g rukwi wodnej, grubo posiekanej

PESTO Z RUKWI I ORZECHÓW WŁOSKICH

50 g rukwi wodnej
50 g orzechów włoskich

1 ząbek czosnku, obrany
4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
3 łyżki niskotłuszczowego naturalnego jogurtu
sok i skórka otarta z 1/2 cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Gotować makaron w lekko osolonym wrzątku 10 minut. Wrzucić bób, ponownie zagotować, zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 2–3 minuty, aż makaron będzie gotowy.

2) W dużej misce sałatkowej wymieszać pomidory, szynkę, szczypiorek i 1 łyżkę oliwy. Odstawić. Przygotować sos pesto: rukiew, orzechy i czosnek zmiksować w malakserze. Dodać połowę oliwy, miksować dalej, aż wszystkie składniki dobrze się wymieszają. Dodać pozostałą oliwę, skórkę i sok z cytryny oraz jogurt. Zmiksować, żeby wszystkie składniki się wymieszały i przyprawić do smaku.

3) Odcedzić makaron oraz bób i natychmiast wrzucić je do pomidorów z szynką. Dokładnie wymieszać, przykryć i odstawić na 5 minut. Dodać pesto i posiekaną rukiew, wymieszać i podawać. Jeśli sałatkę przygotowaliśmy wcześniej, pesto i rukiew musimy dodać tuż przed podaniem. Do tego czasu sałatkę i pesto należy przechowywać w oddzielnych pojemnikach w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 633 kcal, 30 g białka, 28 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 69 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 10 g błonnika, 573 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock