Sałatka z makaronu penne, bresaoli i czarnych oliwek

Świeża bazylia, rukola, papryka, oliwki i pomidory sprawią, że jedząc tę sałatkę nawet w środku zimy, przypomnimy sobie o gorącym lecie. Doskonale nadaje się ona na danie główne, ponieważ jest bogata w skrobię. Dzięki dodaniu bresaoli, włoskiej wędliny wołowej, zaspokaja też zapotrzebowanie organizmu na białko.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

340 g makaronu penne lub innych rurek
1 czerwona papryka, przekrojona wzdłuż na połówki
100 g bresaoli w plasterkach, pokrojonej w cienkie paseczki
185 g drylowanych czarnych oliwek, pokrojonych w krążki
4 suszone pomidory w oleju, wytarte do sucha i pokrojone w plasterki
200 g żółtych lub czerwonych pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych

40 g rukoli lub listków młodego szpinaku
20 g listków świeżej bazylii, posiekanych

Sos balsamiczny
3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka octu balsamicznego
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić makaron do dużego rondla z wrzątkiem. Gotować 10–12 minut od momentu, kiedy woda zacznie ponownie wrzeć lub zgodnie z przepisem na opakowaniu. Makaron powinien być ugotowany al dente. Starannie odlać i przełożyć do dużej miski.

2) Utrzeć sos z oliwy i octu. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Polać sosem makaron. Starannie wymieszać, przykryć i odstawić.

3) Rozgrzać mocno opiekacz. Ułożyć połówki papryki skórką do góry na ruszcie i opiekać 5–6 minut, aż skórka przypiecze się i popęka na całej powierzchni. Włożyć paprykę do foliowej torebki i poczekać, aż nieco ostygnie. Usunąć skórkę ostrym nożykiem i palcami, a miąższ pokroić w cienkie paseczki.

4) Wrzucić paseczki papryki, bresaolę, oliwki i suszone pomidory do miski z makaronem. Delikatnie wymieszać. Dodać pomidorki koktajlowe, rukolę lub szpinak oraz bazylię i delikatnie wymieszać rękami, uważając, by nie uszkodzić pomidorów. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać w temperaturze pokojowej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 471 kcal, 18 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 68 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock