Wiejska sałatka z grillowanych warzyw i rigatoni

Grillowane warzywa znakomicie smakują w połączeniu z grubym makaronem i lekko pikantnym sosem. Jeśli podajemy tę sałatkę jako dodatek do grillowanego mięsa – wystarczy jej na 6–8 porcji.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

200 g makaronu rigatoni (rurki)
1 duża czerwona lub żółta papryka, przekrojona na pół
125 g brokułów, podzielonych na różyczki
1 cukinia, pokrojona w plastry
2 łyżki octu balsamicznego lub soku z cytryny
3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
2 łyżki świeżej bazylii, porwanej
1 łyżka kaparów, posiekanych

1 duży ząbek czosnku, rozgnieciony
30 g świeżo startego parmezanu
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron tak, żeby był al dente, czyli lekko twardy. Odcedzić i przepłukać pod zimną, bieżącą wodą, ponownie dokładnie odcedzając, odstawić do wystygnięcia.

2) Opiekać połówki papryki (w opiekaczu lub na grillu), skórką do góry, przez 5–10 minut, aż pokryje się pęcherzykami i ściemnieje. Potem włożyć je do plastikowej torebki i pozostawić do ostygnięcia.

3) Opiekać plastry cukinii 5 minut, aż lekko się przypieką. Obrócić, aby opiekły się równo z obu stron. Plastry cukinii ułożyć na talerzu, aby nieco ostygły. Opiekać brokuły, aż będą miękkie.

4) Plastry bakłażana dodać do papryki obranej ze skórki, pokrojonej w takie same paski. Dodać makaron i wymieszać.

5) W małym naczyniu wymieszać ocet balsamiczny (lub sok z cytryny), oliwę, bazylię, kapary, parmezan i czosnek. Ten sos dodać do miski z makaronem i grillowanymi warzywami; delikatnie wymieszać. Przyprawić do smaku. Odstawić na pół godziny, aby składniki zamarynowały się w sosie, a smaki wymieszały.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 310 kcal, 10 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 42 g węglowodanów (w tym 5,5 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock