



Sałatka makaronowa z bobem i koperkiem

★★★★★ (5)

20 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

333 kcal / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 166.30 kcal 8.32% | Białko 8.47 g 16.94% | Węglowod. 19.85 g 7.35% | Tłuszcze 7.13 g 10.19% | Błonnik 3.82 g 15.28% | GDA 8.32 % |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|

Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 150g
- Bób - 250g
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Cytryna - 100g (10 plasterków)
- Oliwki czarne marynowane - 37.5g (15 sztuk)
- Łosoś wędzony na zimno - 100g (4 platy)
- Koperk siekany - 64g (8 łyżek stołowych)
- Natka pietruszki siekana - 48g (8 łyżeczek)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zagotuj wodę i dodaj do niej sól. Wrzuć bób i gotuj około 10 minut. Odcedź i ostudź. Po tym czasie obierz z łupinek. W drugim, wysokim garnku również zagotuj osoloną wodę. Wrzuć do niej makaron, zamieszaj i gotuj według wskazań producenta na opakowaniu.

KROK 2: Odcedź makaron i przełóż go do większej miski. Skrop oliwą z oliwek. Dodaj do makaronu ugotowany bób i wymieszaj. Dodaj do sałatki porwane platy wędzonego łososa, pokrojone oliwki, koperk, posiekaną pietruszkę.

KROK 3: W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, otartą skórkę i przyprawy. Wymieszaj i wylej cały dressing do sałatki.

Smacznego!

