



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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 płaty)
- 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 płaty wędzonego łosia, pokrojone oliwki, koperek, 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!

