

Salatka z makaronem ryżowym

Wpisany przez Administrator

środa, 02 listopada 2016 15:18 - Poprawiony czwartek, 29 grudnia 2016 14:27

Składniki:

1 opakowanie makaronu ryżowego (grube wstążki)

1 puszka tuńczyka w sosie własnym

2 łyżki drobnych kaparów (opcjonalnie)

6 ogórków kiszonych

1 opakowanie szpinaku Baby

2 ząbki czosnku

2 łyżki oleju z pestek winogron

2 łyżki pestek dyni

Sos:

1 lemonka

Salatka z makaronem ryżowym

Wpisany przez Administrator

środa, 02 listopada 2016 15:18 - Poprawiony czwartek, 29 grudnia 2016 14:27

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżka oleju z pestek dyni

Pieprz zielony

Przygotowanie:

Makaron kruszymy na długość ok 10cm i przygotowujemy według przepisu, studzimy i odcedzamy.

Tuńczyka odsączamy z sosu.

Ogórki kroimy w kostkę, grubość zależy od upodobań.

Szpinak myjemy i suszymy. Olej z pestek rozgrzewamy na patelni, dodajemy pokrojony w plasterki czosnek, lekko rumienimy (przypalony staje się gorzki), wrzucamy szpinak mieszamy i zdejmujemy z ognia.

Do szklanki wlewamy olej z pestek dyni, oliwę z oliwek, startą skórkę z lemonki, sok z lemonki, zmielony zielony pieprz do smaku, soli nie dodajemy.

W misce mieszamy tuńczyka, ogórki, kapary, szpinak na końcu dodajemy makaron i delikatnie mieszamy.

Salatka z makaronem ryżowym

Wpisany przez Administrator

środa, 02 listopada 2016 15:18 - Poprawiony czwartek, 29 grudnia 2016 14:27

Doprawiamy sosem.

Posypujemy pestkami z dyni.

Podajemy min po 15 minutach od przygotowania.