



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)
- Kopersek 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, 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!

